

LAPORAN PENELITIAN
UPAYA MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL
SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
KELAS X MIA DI MAN 1 MEDAN

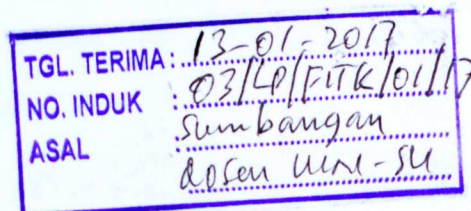
Oleh:

Alfin Siregar, M.Pd.I
NIP.198607162015031002

CALON DOSEN
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2016



P
2x7.332
SIR
u
e-1

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah Swt., Tuhan Semesta alam yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada penulis, sehingga Penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan alam, penghulu sekalian Nabi dan Rasul, Nabi besar Muhammad Saw.

Penelitian yang berjudul :Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kelas X MIA DI MAN 1 Medan 2016/2017, diteliti dan disusun untuk memenuhi dan melengkapi syarat-syarat dalam memperoleh Edukatif Dosen Layanan Konseling Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

Penulis menyadari bahwa dalam hasil penelitian ini, banyak partisipasi pihak lain yang turut memberikan bantuan moril maupun materil, untuk itu. penulis meyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.
2. Bapak Dr. Tarmizi, M.Pd. Selaku Konsultan dan Reviewer I dan Drs. Abdurrahman, M.Pd, selaku Reviewer II yang telah banyak membimbing dan memberikan penilaian kepada penulis untuk kesempurnaan penelitian ini
3. Kepada Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam FITK UIN SU yang telah memberikan masukan terhadap penyelesaian penulisan penelitian ini.
4. Bapak Ali Masran Daulay, M.A Selaku Kepala Sekolah MAN 1 Medan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di MAN 1 Medan yang beliau kepalai.
5. Segenap jajaran Guru Bimbingan Konseling MAN 1 Medan yang telah membantu untuk penyelesaian penulisan penelitian

ini.

6. Kepada Istri tersayang Atika Wahyuni, S.E. dan anak kami Ahmad Armia Dzihurmus Siregar tersayang yang telah turut serta merasakan dampak dari kesibukan penulisan diktat ini.

Akhirnya pada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, penulis mengucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan.

Banyak kekurangan dalam penelitian ini, oleh sebab itu kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan. Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua dan semoga Allah Swt senantiasa memberi petunjuk bagi kita semua amin.

Medan, 05 Desember 2016
Penulis,

Alfin Siregar, M.Pd.I

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	iv
 BAB I : PENDAHULUAN	 1
Latar Belakang Masalah.....	1
Rumusan Masalah	7
Tujuan Penelitian	8
Manfaat Penelitian	8
Hipotesis Tindakan	9
 BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	 11
Kecerdasan Emosional	11
2.1.1 Defenisi Kecerdasan Emosional	11
2.1.2 Unsur-unsur Kecerdasan Emosional	16
2.2 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	44
2.2.1 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok	49
2.2.3 Materi Layanan Bimbingan Kelompok	50
2.2.4 Langkah Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	52
 BAB III : METODE PENELITIAN.....	 60
Desain Penelitian	60
3.1.1 Jenis Penelitian	60
3.1.2 Waktu Penelitian	60
3.1.3 Tempat Penelitian	62

Subyek dan Obyek Penelitian	73
3.2.1 Subyek Penelitian	73
3.2.2 Objek Penelitian	73
Variabel dan Indikator Penelitian	74
3.3.1 Variabel Penelitian	74
3.3.2 Indikator Penelitian	75

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 94

Deskripsi Kondisi Awal	94
Deskripsi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I	99
Deskripsi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II	113
Pembahasan	123

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN..... 134

Kesimpulan	134
Saran-saran	135

DAFTAR PUSTAKA..... 137

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Konsep kecerdasan manusia, jika dilihat dari sejarah perkembangannya pada mulanya lahir akibat adanya berbagai tes mental yang dilakukan oleh berbagai psikolog untuk menilai manusia ke dalam berbagai tingkat kecerdasan. Diistilahkan atau lebih dikenal dengan kecerdasan intelektual (*Intelligence Quotient*). Tes IQ adalah cara yang digunakan untuk menyatakan tinggi rendahnya angka yang dapat menjadi petunjuk mengenai kedudukan tingkat kecerdasan seseorang. Jadi menurut teori ini, semakin tinggi IQ seseorang maka semakin tinggi pula kecerdasannya.¹

Seiring dengan perkembangannya, tes inteligensi yang muncul pada awal abad ke-20 yang dipelopori oleh Alferd Binet (1880),² ternyata tes inteligensi memiliki kekurangan atau kelemahan. Kekurangan itulah yang melatarbelakangi munculnya teori baru dan sebagai alat untuk menyerang teori tersebut. Teori baru ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman yang dikenal dengan istilah Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*). Menurut Daniel Goleman, EQ sama ampuhnya dengan IQ, dan bahkan lebih. Terlebih dengan adanya hasil riset terbaru yang menyatakan bahwa kecerdasan kognitif (IQ) bukanlah ukuran kecerdasan (*Intelligence*) yang sebenarnya, ternyata emosilah parameter yang paling menentukan dalam kehidupan manusia. Menurut Daniel

¹ Sukanto, *Sejarah Perkembangan Tes Inteligensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis*, (Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984), hlm. 15

² Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1966), hlm. 51

Terlebih dengan adanya hasil riset terbaru yang menyatakan bahwa kecerdasan kognitif (IQ) bukanlah ukuran kecerdasan (*Intelligence*) yang sebenarnya, ternyata emosilah parameter yang paling menentukan dalam kehidupan manusia. Menurut Daniel Goleman (IQ) hanya mengembangkan 20 % terhadap kemungkinan kesuksesan hidup, sementara 80 % lainnya diisi oleh kekuatan-kekuatan lain.³ Ungkapan Goleman ini seolah menjadi jawaban bagi situasi ‘aneh’ yang sering terjadi di tengah masyarakat, di mana ada orang-orang yang diketahui ber-IQ tinggi ternyata tidak mampu mencapai prestasi yang lebih baik dari sesama yang ber-IQ lebih rendah.

Kelebihan lain dari kecerdasan emosi ini adalah kenyataan bahwa kecerdasan emosi bukanlah kecerdasan statis yang diperoleh karena ‘warisan’ orang tua seperti IQ. Selama ini telah diketahui bahwa seseorang yang terlahir dengan IQ rendah tidak dapat direkayasa untuk menjadi seorang jenius. Begitu pula sebaliknya, seseorang yang dilahirkan dari orang tua ber-IQ tinggi kemungkinan besar akan ‘mengikuti jejak’ orang tuanya dengan ber-IQ tinggi juga. Adapun kecerdasan emosi dapat tumbuh dan berkembang seumur hidup dengan belajar. Cerdas tidaknya emosi

³ Maurice J. Elias, dkk., *Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2000), hlm. 11

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Konsep kecerdasan manusia, jika dilihat dari sejarah perkembangannya pada mulanya lahir akibat adanya berbagai tes mental yang dilakukan oleh berbagai psikolog untuk menilai manusia ke dalam berbagai tingkat kecerdasan. Diistilahkan atau lebih dikenal dengan kecerdasan intelektual (*Intelligence Quotient*). Tes IQ adalah cara yang digunakan untuk menyatakan tinggi rendahnya angka yang dapat menjadi petunjuk mengenai kedudukan tingkat kecerdasan seseorang. Jadi menurut teori ini, semakin tinggi IQ seseorang maka semakin tinggi pula kecerdasannya.¹

Seiring dengan perkembangannya, tes inteligensi yang muncul pada awal abad ke-20 yang dipelopori oleh Alferd Binet (1980),² ternyata tes inteligensi memiliki kekurangan atau kelemahan. Kekurangan itulah yang melatarbelakangi munculnya teori baru dan sebagai alat untuk menyerang teori tersebut. Teori baru ini dipopulerkan oleh Daniel Goleman yang dikenal dengan istilah Kecerdasan Emosi (*Emotional Intelligence*). Menurut Daniel Goleman, EQ sama ampuhnya dengan IQ, dan bahkan lebih.

¹ Sukamto, *Sejarah Perkembangan Tes Inteligensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis*, (Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984), hlm. 15

² Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Inteligensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1966), hlm. 51

seseorang tergantung pada proses pembelajaran, pengasahan, dan pelatihan yang dilakukan sepanjang hayat.⁴

Seseorang yang belum memiliki kecerdasan emosi biasanya akan mudah mengalami gangguan kejiwaan, atau paling tidak kurang dapat mengendalikan emosinya, dan mudah larut dalam kesedihan apabila mengalami kegagalan. Apabila muncul perilaku-perilaku negatif yang disebabkan oleh kurangnya kecerdasan emosi, maka tidak mengherankan bila merugikan bagi orang lain yang berada di sekitarnya. Oleh karena itu, kecerdasan emosi sangat diperlukan bagi setiap orang, karena dengan kecerdasan emosi orang akan memiliki rasa introspeksi yang tinggi, sehingga manusia tidak akan mudah marah, egois, tidak mudah putus asa, dan selalu memiliki rasa lapang dada dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.⁵

Survei telah membuktikan terhadap orang tua dan guru-guru adanya kecenderungan yang sama diseluruh dunia, yaitu generasi sekarang, lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya: lebih kesepian dan pemurung, lebih brangasan dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup dan mudah cemas, lebih impulsif dan agresif.⁶ Dan dari hasil penelitiannya Daniel Goleman menemukan situasi yang disebut

⁴ *Majalah Ummi*, "Anak Cerdas Dunia Akhirat", Edisi Spesial No. 4 th 2002, hlm. 19

⁵ Casmini, *Jurnal Dakwah*, "Arti Penting Kecerdasan Emosi dalam Dakwah", 11 Januari-Juni 2001, hlm. 99

⁶ Mailto: Secapramana @Yahoo.Com

dengan *when smart is dumb*, ketika orang cerdas jadi bodoh. Daniel Goleman menemukan bahwa orang Amerika yang memiliki kecerdasan atau IQ diatas 125 umumnya bekerja kepada orang yang memiliki kecerdasan rata-rata 100. artinya, orang yang cerdas umumnya bekerja kepada orang yang lebih bodoh darinya. Jarang sekali orang yang cerdas secara intelektual sukses dalam kehidupan. Melainkan orang-orang yang biasalah yang sukses dalam kehidupannya karena kecerdasan emosinya.

Masa remaja merupakan suatu peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa baik secara jasmani maupun rohani. Masa ini merupakan suatu krisis karena belum ada pegangan nilai dan norma sedangkan keperibadian diri sedang mengalami pembentukan, sebagaimana yang di kemukakan oleh Erikson bahwa tugas perkembangan penting yang harus dilalui remaja adalah membentuk identitas, pembentukan identitas ini terjadi setelah remaja melalui suatu proses krisis yakni menjalani berbagai alternatif hal-hal dan peran yang berhubungan dengan dirinya yang kemudian dilanjutkan dengan berkomitmen terhadap pilihan yang telah ditetapkan.

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa remaja harus memiliki identitas sebagai suatu perasaan tentang menjadi seseorang yang sama dimana perasaan tersebut melibatkan sensasi fisik dari tubuh, memori, tujuan, nilai-nilai dan pengalaman yang dimiliki oleh seseorang serta suatu perasaan yang berhubungan dengan rasa keunikan dan kemandirian. Selama masa remaja,

individu mulai menyadari perasaan mengenai identitas dirinya yang unik dan berguna untuk memasuki kehidupan sosial selanjutnya.

Remaja akan mencoba berbagai peran dalam proses pencarian identitasnya, bagi yang berhasil mengeksplorasi berbagai peran tersebut akan mendapatkan identitas diri yang baru dan dapat diterima sedangkan bagi yang tidak berhasil melewati masa ini akan mengalami kebingungan identitas dimana pada satu sisi remaja ingin memilih berbagai hal dalam hidupnya seperti pendidikan dan memilih pasangan secara bebas sedangkan pada sisi lain takut salah dalam mengambil keputusan jika diberi kebebasan memilih.

Berbagai persoalan terjadi pada usia remaja mulai dari terlibat narkoba, seks bebas, geng motor, tawuran dan berbagai bentuk penyimpangan lainnya. Salah satu hal yang menarik dalam kehidupan remaja saat ini adalah tren pacaran, dimana gaya berpacaran dikalangan siswa MAN/SMA/SMK saat ini cenderung lebih bebas dan tidak malu-malu menunjukkan kemesraan sebagai sepasang kekasih di depan umum. Tentunya permasalahan di atas dapat terjadi karena memang lemahnya kecerdasan emosional yang dimiliki siswa/remaja saat ini.

Mengingat bahwa masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya dan dalam menghindari dari hal-hal yang negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain, remaja hendaknya memahami dan memiliki kematangan dalam kecerdasan emosional sehingga,

mampu menyesuaikan kondisi lingkungan yang kurang menentu seperti saat ini.

Harapan akan terwujudnya generasi bangsa yang memiliki kecerdasan intelektual merupakan cita-cita yang tidak kalah pentingnya akan kebutuhan remaja untuk memiliki kematangan dalam kecerdasan emosional. Keseimbangan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual menjadikan remaja memiliki kestabilan dalam pergaulan dan tugas perkembangannya kelak. Tentunya, institusi pendidikan melalui bimbingan dan konseling harus memahami kondisi dan mengambil peran ini dengan berbagai upaya strategi.

Bimbingan kelompok adalah salah satu proses layanan yang dianggap dapat membantu siswa untuk memahami dan menginternalisasikan pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan. Layanan bimbingan kelompok yang di dalamnya termuat nilai-nilai asosiasi sosial yang dimulai dari identifikasi setiap masing-masing peserta, kemudian menginisiasikan pokok-pokok utama yang menjadi pembahasannya secara bersama-sama pula. Peserta layanan akan berbagi ide dan saling mempengaruhi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya. Melalui layanan bimbingan kelompok ini diharapkan siswa mampu meningkatkan kecerdasan emosional, karena melalui bimbingan kelompok, siswa akan saling mendorong anggota lain untuk lebih meningkatkan kemampuan berfikir dan bertindak dengan teman lawan jenisnya.

Dengan bimbingan kelompok juga, siswa dapat berbagi informasi, dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan gagasan, ide-ide, yang nantinya diharapkan dapat menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan uraian tersebut, maka merasa penting untuk melakukan penelitian tentang “Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kelas X Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan 2016-2017”.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut Arikunto (2009) menyatakan bahwa Rumusan masalah dalam penelitian tindakan adalah beberapa pernyataan yang akan terjawab setelah tindakan selesai dilakukan.⁷ Menurut Jemmy (2013) perumusan masalah perlu dilakukan karena tidak semua masalah dapat diangkat ke dalam suatu penelitian atau tidak semua pertanyaan penelitian dapat dijawab.⁸

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah tersebut di atas, dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut: “Apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional MAN 1 Medan kelas X Tahun Ajaran 2016-2017?”

⁷ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 36-37

⁸ Jemmy Rumengan, *Metodologi penelitian*, (Bandung : Cipta Pustaka, 2013), hlm. 21

1.3 Tujuan Penelitian

Menurut Jemmy (2013) penelitian bertujuan untuk mengembangkan ilmu dari berbagai pengetahuan yang telah ada, serta adanya fakta dari temuan-temuan baru sehingga dapat disusun sebuah teori, konsep, hukum, kaedah atau metodologi baru yang dapat untuk memecahkan masalah yang ada mencakup langkah-langkah dari penelitian yang akan dilakukan dalam pembuatan proposal penelitian, tujuan diuraikan secara singkat.⁹ Senada dengan pendapat Jemmy, Suherli (2007) tujuan penelitian adalah mengeksplisitkan arah penelitian pada target yang harus didapatkan pada suatu kajian atau penelitian. Biasanya tujuan penelitian diarahkan pada pemecahan masalah-masalah praktis yang menjadi ketimpangan atau problematika.¹⁰

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecerdasan emosional siswa MAN 1 Medan kelas X Tahun Ajaran 2016-2017 melalui layanan bimbingan kelompok.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian tindakan kelas ini adalah:

1. Manfaat teoretis

Manfaat teoretis dalam penelitian adalah dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang bagaimana meningkatkan

⁹ Ibid, hlm. 15

¹⁰ Suherli, *Menulis Karangan Ilmiah*, (Yogyakarta : Arya Duta, 2007), hlm. 83

kecerdasan emosional siswa. Manfaat selanjutnya adalah sebagai masukan atau informasi bagi peneliti dalam pengkajian layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan .

2. Manfaat praktis

a) Bagi Siswa

- Siswa dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan memperhatikan aspek-aspek kecerdasan emosional
- Memberikan kesempatan bagi siswa sebagai *peer guidance* bagi remaja lainnya.

b) Bagi guru BK

- Bahan masukan bagi guru BK untuk menambah pengetahuan, keterampilan, wawasan dalam melakukan layanan bimbingan kelompok agar dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

c) Bagi sekolah

- Sebagai bahan masukan bagi sekolah bagaimana cara meningkatkan kecerdasan emosional siswa dalam memberikan layanan bimbingan kelompok.

1.5 Hipotesis Tindakan

Menurut Rumengan (2013) hipotesis berasal dari kata hipo (lebih) dan tesis (pernyataan), yaitu suatu pernyataan yang masih lemah dan memerlukan suatu pembuktian untuk menegaskan

apakah dapat diterima atau ditolak berdasarkan fakta atau data empiris yang telah dikumpulkan dalam penelitian.¹¹

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir yang telah diformulasikan, hipotesis tindakan ini adalah “Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X Di MAN 1 Medan Tahun Ajaran 2016-2017”.

Cara ini salah satu diyakini dapat untuk mengatasi permasalahan siswa, karena keterdekatan dan kebersamaan di antara siswa dapat dibangun dan persoalan mengenai “kecerdasan emosional siswa” ini dapat dibicarakan secara bersama.

Hal ini dikarenakan dalam bimbingan kelompok, dituntut untuk berinteraksi secara aktif antar sesama anggotanya nanti, saling mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya. Sehingga dapat memahami dan meningkatkan kecerdasan emosional.

¹¹ Jemmy Rumengan, *Metodologi penelitian*, (Bandung : Cipta Pustaka, 2013), hlm. 27

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kecerdasan Emosional

2.1.1 Defenisi Kecerdasana Emosional

Inteligensi (kecerdasan) berasal dari bahasa latin “*intelligere*” yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain.¹² Kecerdasan (*Intelligence*) adalah daya reaksi penyesuaian yang cepat dan tepat baik secara fisik atau mental terhadap pengalaman-pengalaman baru, membuat pengalaman dan pengetahuan yang telah dimiliki siap untuk dipakai apabila dihadapkan pada fakta-fakta atau kondisi baru.¹³ Menurut W. Stern, kecerdasan adalah kesanggupan jiwa untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat dan tepat. Adapun menurut Alfred Binet, seorang tokoh utama perintis pengukuran *intelligence* yang hidup antara tahun 1857-1911, mendefinisikan inteligensi sebagai tindakan yang terdiri atas tiga komponen yaitu :

- a. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran.
- b. Kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah dilaksanakan.

¹² A. Budiarjo dkk, *Kamus Psikologi*, (Semarang: Dhara Prize, 1987), hlm. 211

¹³ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm.78

c. Kemampuan untuk mengkritik diri sendiri.¹⁴

Sementara itu, menurut Stern Berg *intelligence* (kecerdasan) adalah kemampuan yang memiliki lima karakteristik umum yaitu kemampuan untuk belajar, mengambil manfaat dari pengalaman, berfikir secara abstrak, beradaptasi, dan memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan masalah secara tepat.¹⁵

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa *intelligence* (kecerdasan) merupakan suatu kemampuan untuk mengarahkan, memahami, dan menyesuaikan jiwa, pikiran, tindakan, serta menyelesaikan masalah yang dihadapi secara tepat. Di antara faktor-faktor yang mempengaruhi inteligensi, antara lain pembawaan, kematangan, pembentukan, minat, dan kebebasan.¹⁶

Secara etimologis, kata emosi berasal dari bahasa latin *e (x)* yang berarti keluar dan *movere* yang berarti bergerak.¹⁷ Menurut *Oxford English Dictionary*, emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, atau keadaan mental yang hebat. Sebenarnya dalam bidang psikologi, masalah emosi merupakan masalah yang belum terpecahkan, hal ini dapat dilihat dari tidak adanya pernyataan yang jelas tentang definisi emosi itu

¹⁴ Saifuddin Azwar, *Pengantar Psikologi Intelligensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), hlm. 6

¹⁵ Rita L. Atkinson dkk., *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1996), hlm. 129

¹⁶ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999), hlm. 55-56

¹⁷ Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi* (Mauwere: Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, 2000), hlm. 47

sendiri. Dan para psikolog telah berusaha memberi pengertian emosi namun pernyataan mereka masih terbentur dengan tidak adanya pemisahan secara jelas antara definisi dari perasaan dan emosi sehingga masih ambiguitas. Menurut M. Alisuf Sabri, batas perbedaan antara emosi dan perasaan terletak pada sifat kontak yang terjadi. Dalam perasaan ditemukan kesediaan kontak dengan situasi (baik positif maupun negatif). Adapun dalam emosi kontak itu seolah-olah menjadi retak atau terputus misalnya pada saat kita sangat terkejut, ketakutan, mengantuk, dan sebagainya.¹⁸

Untuk lebih memperjelas tujuan pembahasan dalam penulisan ini, penulis ingin mengutip pengertian emosi menurut beberapa ahli. Menurut Ahmad Fauzi, emosi adalah setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai dengan warna afektif, baik pada tingkat yang lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang kuat (mendalam).¹⁹ Tipe-tipe emosi meliputi kegembiraan, kesedihan, cinta, benci, marah, takut, dan sebagainya. Dan masing-masing dapat dialami dalam taraf yang berbeda-beda sejak dari yang ringan hingga yang ekstrim.²⁰

Adapun J. Bruno mendefinisikan emosi dari dua sudut pandang. Pertama secara fisiologis, emosi adalah proses perubahan

¹⁸ M. Alisuf Sabri, *Pengantar Psikologi Umum dan Pengembangan*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993), hlm. 74

¹⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hlm. 59. Warna afektif adalah perasaan senang atau tidak senang yang selalu menyertai perbuatan manusia sehari-hari.

²⁰ Marcoln Hardy, Steveheyes, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1988), hlm. 59

jasmani karena perasaan yang meluap. Kedua secara psikologis, emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.²¹

Sementara Daniel Goleman merumuskan emosi sebagai perasaan dan fikiran-fikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dapat dikelompokkan pada rasa amarah, kesedihan, takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu.²²

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan oleh psikolog Petersolovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire pada tahun 1990, dengan menyebutkan kualifikasi-kualifikasi emosi manusia yang meliputi empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, pengendalian amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan dan kesetiakawanan, keramahan, dan sikap hormat.

Istilah ini populer pada tahun 1995 dan dipopulerkan oleh Daniel Goleman, seorang psikolog dari Harvard University dalam karya monumentalnya berjudul *Emotional Intelligence*. Karyanya ini menjadikan beliau terkenal khususnya di bidang psikologi. Hasil risetnya yang menggemparkan dengan mendefinisikan apa arti cerdas, dan dengan adanya temuan baru tentang otak dan manusia,

²¹ Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum* (Bandung: Pustaka Setia), hlm. 55

²² *Majalah Ummi*, "Anak Cerdas Dunia Akhirat", hlm. 21

memperlihatkan mengapa orang yang ber-IQ tinggi justru gagal sementara orang yang ber-IQ sedang menjadi sukses.

Faktor inilah menurut Daniel yang dapat memacu seseorang pada suatu cara lain untuk menjadi cerdas yang disebutnya kecerdasan emosi. Dalam risetnya Daniel Goleman memiliki kurang lebih lima ribu perusahaan yang tersebar di seluruh dunia, Daniel mendapatkan gambaran ketrampilan yang dimiliki para bintang kinerja di segala bidang, yang membuat mereka berbeda dengan yang lainnya. Dari pekerjaan tingkat bawah sampai posisi eksekutif, faktor yang terpenting bukan kecerdasan intelektual, pendidikan tinggi atau ketrampilan teknis, melainkan kecerdasan emosi.²³

Menurut Robert K. Cooper, kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk merasakan, memahami secara efektif, menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.²⁴ Kecerdasan emosi adalah kemampuan memahami perasaan diri sendiri dan kemampuan memahami perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi yang baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.²⁵ Kecerdasan emosi dalam perspektif sufi adalah kemampuan untuk

²³ Daniel Goleman, *Emotional...*, sampul belakang.

²⁴ Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, (Jakarta: Arga, 2002), hlm. 44

²⁵ Daniel Goleman, *Emotional...*, hlm. 512

tetap mengikuti tuntutan agama, ketika berhadapan dengan musibah, keberuntungan, perlawanan orang lain, tantangan hidup, kelebihan kekayaan, dan juga kemiskinan.²⁶

Adapun menurut John Gottman, kecerdasan emosi ini mencakup kemampuan untuk mengendalikan dengan hati, menunda perasaan, memberi motivasi diri, membaca isyarat sosial orang lain, dan menangani naik turunnya kehidupan.²⁷

2.1.2 Unsur-Unsur Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman

Daniel Goleman berpendapat ada dua macam kerangka kerja kecakapan emosi yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Masing-masing dari kecakapan tersebut memiliki ciri-ciri tertentu yang digabung menjadi lima ciri. Adapun kelima ciri-ciri tersebut adalah:

a. Kesadaran Diri

Para ahli psikologi menggunakan *metakognisi* untuk menyebutkan proses berfikir dan *metamod* untuk menyebut kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Adapun Daniel Goleman lebih menyukai istilah kesadaran diri untuk menyebut dua kesadaran di atas.²⁸

²⁶ Komarudin Hidayat, *Menyinari Relung-Relung Ruhani*, (Bandung: Hikmah, 2002), hlm. 173

²⁷ John Gottman, Jon De Claire, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1990), hlm. 2

²⁸ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, hlm. 63

Kesadaran diri menurut Daniel Goleman bukanlah perhatian yang larut ke dalam emosi akan tetapi lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri di tengah badai emosi.²⁹

Kesadaran diri yaitu mengetahui apa yang ia rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri, dan kepercayaan diri yang kuat.³⁰

Dalam buku Kecerdasan Emosional, Daniel Goleman memaparkan contoh kesadaran diri yaitu :

“Alkisah, di Jepang ada seorang Samurai yang suka bertarung. Samurai ini menantang seorang guru Zen untuk menjelaskan konsep surga dan neraka. Tetapi pendeta menjawab dengan nada menghina, ”Kau hanyalah orang bodoh, aku tidak mau menyia-nyiakan waktu untuk orang macam kamu.” Merasa harga diri direndahkan, Samurai itu naik darah. Sambil menghunus pedang, ia berteriak, ”Aku dapat membunuhmu karena kekurangajaranmu.” “Nah,” jawab pendeta itu dengan tenang, ”Itulah neraka.” Takjub melihat kebenaran yang ditunjukkan oleh sang guru, amarah yang menguasai diri

²⁹ *Ibid.*, hlm. 64

³⁰ Forum Kajian Budaya dan Agama (FkBA),” *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning*”, (Yogyakarta: FkBA, 2000), hlm. 3

samurai itu menjadi tenang, menyarungkan pedangnya, dan membungkuk sambil mengucapkan terima kasih pada sang pendeta itu atas penjelasannya. "Dan" kata sang pendeta, "Itulah surga."³¹

Kesadaran mendadak Samurai terhadap gejolak perasaannya adalah inti dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran akan perasaan diri sendiri waktu perasaan itu timbul. Kesadaran diri tidak terbatas pada mengamati diri dan mengenali perasaan akan tetapi juga menghimpun kosa kata untuk perasaan dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi.³²

Menurut Daniel Goleman kesadaran seseorang terhadap titik lemah serta kemampuan pribadi seseorang juga merupakan bagian dari kesadaran diri. Adapun ciri orang yang mampu mengukur diri secara akurat adalah:

- 1) Sadar tentang kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahannya.
- 2) Menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman.
- 3) Terbuka terhadap umpan balik yang tulus, bersedia menerima perspektif baru, mau terus belajar dan mengembangkan diri sendiri.

³¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm. 62

³² *Ibid.*, hlm. 428

- 4) Mampu menunjukkan rasa humor dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.³³

Kesadaran diri memang penting apabila seseorang ceroboh, tidak memperhatikan dirinya secara akurat, maka hal itu akan merugikan dirinya dan berdampak negatif bagi orang lain. Oleh sebab itu, manusia harus pandai-pandai mencari tahu siapa dirinya. Kesadaran diri juga tidak lepas dari rasa percaya diri. Percaya diri memberikan asuransi mutlak untuk terus maju. Walaupun demikian, percaya diri bukan berarti nekad. Menurut Daniel Goleman rasa percaya diri erat kaitannya dengan "*efektivitas diri*", penilaian positif tentang kemampuan kerja diri sendiri. Efektifitas diri cenderung pada keyakinan seseorang mengenai apa yang ia kerjakan dengan menggunakan ketrampilan yang ia miliki.³⁴

Percaya diri memberi kekuatan untuk membuat keputusan yang sulit atau menjalankan tindakan yang diyakini kebenarannya. Tidak adanya percaya diri dapat menjadikan rasa putus asa, rasa tidak berdaya, dan meningkatnya keraguan pada diri sendiri.

³³ *Ibid.*, hlm. 97

³⁴ *Ibid.*, hlm. 110-111

03/LP/HITK/01/17



Adapun ciri dari orang yang memiliki rasa percaya diri adalah:

- 1) Berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan keberadaannya.
- 2) Berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran.
- 3) Tegak, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti dan tertekan.³⁵

Adanya kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Adapun ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat manusia berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih baik tentang perasaannya adalah pilot yang handal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan. Keputusan masalah pribadi maupun profesi. Kesadaran diri tidak lain adalah kemampuan untuk mengetahui keadaan internal. Kesadaran diri sangat penting dalam pembentukan konsep diri yang positif. Konsep diri adalah pandangan pribadi terhadap diri sendiri, yang mencakup tiga aspek yaitu :

³⁵ *Ibid.*, hlm. 107

- 1) Kesadaran emosi, yaitu tahu tentang bagaimana pengaruhnya emosi terhadap kinerja, dan kemampuan menggunakan nilai-nilai untuk memandu pembuatan keputusan.
- 2) Penilaian diri secara akurat, yaitu perasaan yang tulus tentang kekuatan-kekuatan dan batas-batas pribadi, visi yang jelas tentang mana yang perlu diperbaiki, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman orang lain.
- 3) Percaya diri yaitu keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri.

b. Pengaturan Diri

Menurut Daniel Goleman pengaturan diri adalah pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan. Dalam kata Yunani kuno, kemampuan ini disebut *sophrosyne*, “hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan, dan kebijaksanaan yang terkendali” sebagaimana yang diterjemahkan oleh Page Dubois, seorang pakar bahasa Yunani.³⁶

Menurut Daniel Goleman, lima kemampuan pengaturan diri yang umumnya dimiliki oleh staf

³⁶ *Ibid.*, hlm. 111-112

performer adalah pengendalian diri, dapat dipercaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovasi.³⁷

1) Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah mengelola dan menjaga agar emosi dan impuls yang merusak tetap terkendali. Orang-orang yang memiliki kecakapan pengendalian diri ini adalah sebagai berikut :

- a) Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan.
 - b) Tetap teguh, berpikir positif, dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat.
 - c) Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus kendali dalam tekanan.³⁸
- 2) Dapat dipercaya dan kehati-hatian yaitu memelihara norma kejujuran dan integritas. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Bertindak menurut etika dan tidak pernah memermalukan orang.
 - b) Membangun kepercayaan lewat keandalan diri dan otentisitas.
 - c) Mengakui kesalahan sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis orang lain.

³⁷ *Ibid.*, hlm. 77

³⁸ Daniel Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 130-131

- d) Berpegang kepada prinsip secara teguh bahkan bila akibatnya adalah menjadi tidak disukai.³⁹
- 3) Kehati-hatian, yaitu dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Memenuhi komitmen dan mematuhi janji.
 - b) Bertanggung jawab sendiri untuk memperjuangkan tujuan mereka.
 - c) Terorganisasi dan cermat dalam bekerja.

4) Adaptabilitas

Adaptabilitas yaitu keluwesan dalam menanggapi perubahan dan tantangan. Orang dengan kecakapan ini:

- a) Terampil menangani beragamnya kebutuhan, bergesernya prioritas, dan pesatnya perubahan.
- b) Siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.
- c) Luwes dalam memandang situasi.⁴⁰

Keluwesan tergantung pada ketangguhan emosi atau kemampuan untuk tetap merasa nyaman dalam ambiguitas dan tetap tenang dalam menghadapi sesuatu yang tidak terduga. Orang yang

³⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 142-144

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 151

kemampuannya kurang dalam menyesuaikan diri akan dihantui ketakutan, kecemasan, ketidaknyamanan yang mendalam akibat perubahan. Adapun berubahnya realitas merupakan bagian dari kehidupan yang tidak terelakkan, terutama dalam dunia bisnis. Kecakapan lain yang mendukung adaptabilitas adalah rasa percaya diri, khususnya kepastian yang memungkinkan seseorang dengan cepat mengatur tanggapan yang sesuai, dan melepaskan apa saja tanpa pertimbangan terlalu banyak. Adapun kecakapan lain yang berhubungan dengan adaptabilitas adalah inovasi.⁴¹

- 5) Inovasi yaitu bersikap terbuka terhadap gagasan-gagasan dan pendekatan-pendekatan baru, serta informasi terkini. Orang dengan kecakapan ini :
 - a) Selalu mencari gagasan baru dari berbagai sumber.
 - b) Mendahulukan solusi-solusi yang orisinal pemecahan masalah.
 - c) Menciptakan gagasan-gagasan baru.
 - d) Berani mengubah wawasan dan mengambil resiko akibat pemikiran baru mereka.⁴²

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 157-158

⁴² *Ibid.*, hlm. 151

Tindakan inovatif memerlukan unsur kognitif dan emosi. Bisa mempunyai wawasan kreatif merupakan unsur kognitif. Adapun untuk merasakannya memerlukan kecakapan emosi, seperti percaya diri dan ketekunan.

Berkaitan dengan adanya unsur emosi dalam proses inovasi, Daniel Goleman menambahkan bahwa landasan emosi seorang inovator adalah senang menikmati orisinalitas. Pada saat orang lain sibuk berkutat dengan hal-hal remeh, dan merasa ketakutan yang luar biasa terhadap resiko gagasan barunya, seorang inovator dapat dengan cepat mengidentifikasi isu-isu penting dan menyederhanakan masalah yang semula tampak sangat rumit.⁴³

Secara sederhana, Daniel Goleman membagi tahapan penting dalam inovasi ini. Dalam dua tahapan pertama *inisiasi* yaitu munculnya gagasan cemerlang. Kedua, *implementasi* yaitu mewujudkan gagasan tersebut.⁴⁴

⁴³ *Ibid.*, hlm. 150

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 165

c. Motivasi

Yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu untuk mengambil inisiatif untuk bertindak secara efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan atau frustrasi.⁴⁵ Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting yang berkaitan dengan memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan berkreasi.

Untuk menumbuhkan motivasi seseorang perlu adanya kondisi *flow* pada diri orang tersebut. *Flow* adalah keadaan lupa sekitar, lawan dari lamunan dan kekhawatiran, bukannya tenggelam dalam kesibukan yang tak tentu arah. Momen *flow* tidak lagi bermuatan ego. Orang yang dalam keadaan *flow* menampilkan penguasaan hebat terhadap apa yang mereka kerjakan, respon mereka sempurna senada dengan tuntutan yang selalu berubah dalam tugas itu, dan meskipun orang menampilkan puncak kinerja saat sedang *flow*, mereka tidak lagi peduli pada bagaimana mereka bekerja, pada pikiran sukses atau gagal. Kenikmatan tindakan itu sendiri yang memotivasi mereka.⁴⁶

⁴⁵ *Ibid.*, hlm. 514

⁴⁶ Daniel Goleman, *Emotional...*, hlm. 128

Flow merupakan puncak kecerdasan emosional. Dalam *flow* emosi tidak hanya ditampung dan disalurkan, akan tetapi juga bersifat mendukung, memberi tenaga, dan selaras dengan tugas yang dihadapi. Terperangkap dalam kebosanan, depresi, atau kemeranaan kecemasan menghalangi tercapainya keadaan *flow*.

Menurut Daniel Goleman, salah satu cara untuk mencapai *flow* adalah dengan sengaja memusatkan perhatian sepenuhnya pada tugas yang sedang dihadapi. Keadaan konsentrasi tinggi merupakan inti *flow*.

Flow merupakan keadaan yang bebas dari gangguan emosional, jauh dari paksaan, perasaan penuh motivasi yang ditimbulkan oleh ekstase ringan. Ekstase itu tampaknya merupakan hasil samping dari fokus perhatian yang merupakan hasil prasyarat keadaan *flow*. Mengamati seseorang yang dalam keadaan *flow* memberi kesan bahwa yang sulit itu mudah, puncak performa tampak alamiah dan lumrah. Ketika dalam keadaan *flow* otak berada pada keadaan “dingin”.

Adapun selain itu yang berkaitan dengan motivasi adalah optimisme. Menurut Daniel Goleman optimisme seperti harapan berarti memiliki pengharapan yang kuat bahwa secara umum, segala sesuatu dalam

kehidupan akan sukses kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Dari titik pandang kecerdasan emosional, optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai jatuh dalam kemasabodohan, keputusasaan atau depresi bila dihadang kesulitan, karena optimisme membawa keberuntungan dalam kehidupan asalkan optimisme itu realistis. Karena optimisme yang naif membawa malapetaka.⁴⁷

Orang yang optimis memandang kemunduran sebagai akibat sejumlah faktor yang bisa diubah, bukan kelemahan atau kekurangan pada diri sendiri. Berbeda dengan orang pesimis yang memandang kegagalan sebagai penegasan atas sejumlah kekurangan fatal dalam diri sendiri yang tidak dapat diubah. Menurut Daniel Goleman, ciri-ciri dari orang yang memiliki kecakapan optimis adalah sebagai berikut:

- 1) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
- 2) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.

⁴⁷ *Ibid.*, hlm. 123

- 3) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.⁴⁸

Kerabat dekat optimisme adalah harapan. Harapan yaitu mengetahui langkah-langkah yang diperlukan untuk meraih sasaran dan memiliki semangat serta energi untuk menyelesaikan tingkah-tingkah tersebut, harapan merupakan daya pemotivasi utama, maka ketidakhadirannya membuat orang tak berdaya.

Menurut Daniel Goleman, ada empat kemampuan motivasi yang harus dimiliki, yaitu:

- 1) Dorongan prestasi yaitu dorongan untuk meningkatkan atau memenuhi standar keunggulan. Orang dengan kecakapan ini:
 - a) Berorientasi pada hasil, dengan semangat juang tinggi untuk meraih tujuan dan memenuhi standar.
 - b) Menciptakan sasaran yang menantang dan berani mengambil resiko yang telah diperhitungkan.
 - c) Mencari informasi sebanyak-banyaknya guna mengurangi ketidakpastian dan mencari cara yang lebih baik.

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 196

- d) Terus belajar untuk meningkatkan kinerja yang lebih baik.
- 2) Komitmen, yaitu menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok atau lembaga. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Siap berkorban demi sasaran lembaga yang lebih penting.
 - b) Merasakan dorongan semangat dalam misi yang lebih besar.
 - c) Menggunakan nilai-nilai kelompok dalam pengambilan keputusan dan penjabaran pilihan-pilihan.
 - d) Aktif mencari peluang guna memenuhi misi kelompok
- 3) Inisiatif (*initiative*), yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Siap memanfaatkan peluang.
 - b) Mengejar sasaran lebih dari yang dipersyaratkan atau diharapkan dari mereka.
 - c) Berani melanggar batas-batas dan aturan-aturan yang tidak prinsip bila perlu, agar tugas dapat dilaksanakan.

- d) Mengajak orang lain melakukan sesuatu yang tidak lazim dan bernuansa petualangan.
- 4) Optimisme, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran kendati ada halangan dan kegagalan. Orang dengan kecakapan ini:
 - a) Tekun dalam mengejar sasaran kendati banyak halangan dan kegagalan.
 - b) Bekerja dengan harapan untuk sukses bukannya takut gagal.
 - c) Memandang kegagalan atau kemunduran sebagai situasi yang dapat dikendalikan ketimbang sebagai kekurangan pribadi.⁴⁹

d. Empati

Menurut Daniel Goleman, empati adalah memahami perasaan dan masalah orang lain dan berfikir dengan sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal.⁵⁰ Menurut Daniel, kemampuan mengindra perasaan seseorang sebelum yang bersangkutan mengatakannya merupakan intisari empati. Orang sering mengungkapkan perasaan mereka lewat kata-kata, sebaliknya mereka memberi tahu orang lewat nada suara, ekspresi wajah, atau cara

⁴⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 181-196 & 214

⁵⁰ Daniel Goleman, *Emotional...*, hlm. 428

komunikasi nonverbal lainnya. Kemampuan memahami cara-cara komunikasi yang sementara ini dibangun di atas kecakapan-kecakapan yang lebih mendasar, khususnya kesadaran diri (*self awareness*) dan kendali diri (*self control*). Tanpa kemampuan mengindra perasaan individu atau menjaga perasaan itu tidak mengombang-ambingkan seseorang, manusia tidak akan peka terhadap perasaan orang lain.⁵¹

Empati menekankan pentingnya mengindra perasaan dari perspektif orang lain sebagai dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat. Bila kesadaran diri terfokus pada pengenalan emosi sendiri, dalam empati perhatiannya diraihkan pada pengenalan emosi orang lain. Seseorang semakin mengetahui emosi sendiri, maka ia akan semakin terampil membaca emosi orang. Dengan demikian, empati dapat difahami sebagai kemampuan mengindra perasaan dan perspektif orang lain.

Tingkat empati tiap individu berbeda-beda. Menurut Daniel Goleman, pada tingkat yang paling rendah, empati mempersyaratkan kemampuan membaca emosi orang lain, pada tataran yang lebih tinggi, empati

⁵¹ Forum kajian Budaya dan Agama, *Kecerdasan Emosi Quantum Learning*, hlm. 34

mengharuskan seseorang mengindra sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Di antara yang paling tinggi, empati adalah menghayati masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat di balik perasaan seseorang.⁵² Adapun kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal seperti ekspresi wajah, gerak-gerik dan nada bicara. Hal ini terbukti dalam tes terhadap lebih dari tujuh ribu orang di Amerika Serikat serta delapan belas negara lainnya. Dari hasil tes ini diketahui bahwa orang yang mampu membaca pesan orang lain dari isyarat nonverbal ternyata lebih pandai menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka dibandingkan dengan orang yang tidak mampu membaca isyarat nonverbal.⁵³ Namun ada kalanya seseorang tidak memiliki kemampuan berempati. Menurut Daniel Goleman, empati tidak ditemukan kepada orang yang melakukan kejahatan-kejahatan sadis. Suatu cacat psikologis yang ada umumnya ditemukan pada pemerkosa, pemerkosa anak-anak, dan para pelaku tindak kejahatan rumah tangga. Orang-orang

⁵² *Ibid.*, hlm. 215

⁵³ Daniel Goleman, *Emotional...*, hlm. 136

ini tidak mampu berempati, ketidakmampuan untuk merasakan penderitaan korbannya memungkinkan mereka melontarkan kebohongan kepada diri mereka sendiri sebagai pembenaran atas kejahatannya. Hilangnya empati sewaktu orang-orang melakukan kejahatan pada korbannya hampir senantiasa merupakan bagian dari siklus emosional yang mempercepat tindakan kejamnya.⁵⁴ Selain itu, empati tidak ditemukan pada penderita *eleksitimia* (ketidakmampuan mengungkapkan emosi). Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk mengetahui apa yang sedang mereka rasakan. Selain bingung dengan perasaannya sendiri, penderita *eleksitimia* juga bingung apabila ada orang lain yang mengungkapkan perasaannya kepadanya. Secara emosional, penderita ini tuli nada, tidak bisa mendeteksi kata atau tindakan yang bersifat emosional.

Empati yang berlebihan dapat mendatangkan stres, kondisi ini disebut “empathy distrust”, stres akibat empati. Menurut Daniel Goleman, stres akibat empati ini sangat lazim terjadi bila seseorang merasakan kesusahan yang mendalam, karena seseorang sangat

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 149-150

empatik berhadapan dengan seseorang yang sedang dalam suasana hati negatif, dan kemampuan pengaturan dirinya tidak mampu untuk menenangkan stres akibat simpati mereka sendiri. Untuk menghindari stres ini, diperlukan suatu seni mengelola emosi, sehingga manusia tidak terbebani oleh rasa tertekan yang menular dari orang yang sedang dihadapi.⁵⁵

Menurut Daniel Goleman, ada lima kemampuan empati, yaitu :

- 1) Memahami orang lain, yaitu mengindera perasaan-perasaan orang lain, serta mewujudkan minat-minat aktif terhadap kepentingan-kepentingan mereka. Orang dengan kecakapan ini:
 - a) Memperhatikan isyarat-isyarat emosi dan mendengarkannya dengan baik
 - b) Menunjukkan kepekaan dan pemahaman terhadap perspektif orang lain.
 - c) Membantu berdasarkan pemahaman terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- 2) Mengembangkan orang lain yaitu, mengindera kebutuhan orang lain untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan mereka. Orang lain dengan kecakapan ini:

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 230

- a) Mengakui dan menghargai kekuatan, keberhasilan dan perkembangan orang lain.
 - b) Menawarkan umpan balik yang bermanfaat dan mengidentifikasi kebutuhan orang lain untuk berkembang.
 - c) Menjadi mentor, memberikan pelatihan pada waktu yang tepat, dan penugasan-penugasan yang menantang serta memaksa dikerahkannya ketrampilan seseorang.
- 3) Orientasi pelayanan yaitu mengantisipasi, mengakui, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan pelanggan. Orang yang memiliki kecakapan ini:
- a) Memenuhi kebutuhan pelanggan dan menyesuaikan semua itu dengan pelayanan atau produksi yang tersedia.
 - b) Dengan senang hati menawarkan bantuan yang sesuai.
 - c) Mencari berbagai cara untuk meningkatkan kepuasan dan kesetiaan pelanggan.
 - d) Menghayati perspektif pelanggan, bertindak sebagai penasehat yang dipercaya.
- 4) Memanfaatkan keragaman yaitu menumbuhkan kesempatan (peluang) melalui pergaulan dengan

bermacam-macam orang. Orang dengan kecakapan ini:

- a) Hormat dan mau dengan orang-orang dari berbagai macam latar belakang.
 - b) Memahami beragamnya pandangan dan peka terhadap perbedaan antar kelompok.
 - c) Memandang keberagaman sebagai peluang menciptakan lingkungan yang memungkinkan semua orang sama-sama maju kendati berbeda-beda.
 - d) Berani menentang sikap membeda-bedakan dan intoleransi.
- 5) Kesadaran politik yaitu mampu membaca kecenderungan sosial dan politik yang sedang berkembang. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Membaca dengan cermat hubungan kekuasaan yang paling tinggi
 - b) Mengenal dengan baik semua jaringan sosial yang penting.
 - c) Memahami kekuatan-kekuatan yang membentuk pandangan-pandangan serta tindakan-tindakan klien, pelanggan, atau pesaing.

- d) Membaca dengan cermat realitas lembaga maupun realitas di luar.⁵⁶

e. **Ketrampilan Sosial**

Ketrampilan sosial (*social skills*), adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan ketrampilan untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan perselisihan untuk bekerjasama dalam tim.

Dalam memanifestasikan kemampuan ini dimulai dengan mengelola emosi sendiri yang pada akhirnya manusia harus mampu menangani emosi orang lain. Menurut Goleman, menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan, membutuhkan kematangan dua ketrampilan emosional lain, yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan keduanya, ketrampilan berhubungan dengan orang lain akan matang. Ini merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya

⁵⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 219

karena tidak dimilikinya ketrampilan-ketrampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya encer pun gagal dalam membina hubungannya.⁵⁷

Dalam berhubungan dengan orang lain, manusia menularkan emosinya kepada orang lain atau sebaliknya semakin trampil seseorang secara sosial, semakin baik mengendalikan sinyal yang dikirimkan.

Kesadaran sosial juga didasarkan pada kemampuan perasaan sendiri, sehingga mampu menyetarakan dirinya terhadap bagaimana orang lain beraksi. Menurut Daniel Goleman, apabila kemampuan antar pribadi ini tidak diimbangi dengan kepekaan perasaan terhadap kebutuhan dan perasaan diri sendiri serta bagaimana cara memenuhinya, maka ia akan termasuk dalam golongan bunglon-bunglon sosial yang tidak peduli sama sekali bila harus berkata ini dan berbuat itu.

Secara lebih luas, Daniel Goleman menjelaskan bahwa ketrampilan sosial, yang makna intinya adalah seni menangani emosi orang lain, merupakan dasar bagi beberapa kecakapan :

- 1) Pengaruh yaitu terampil menggunakan perangkat persuasi secara efektif. Orang dengan kecakapan ini:

⁵⁷ Daniel Goleman, *Emotional...*, hlm. 158-159

- a) Trampil dalam persuasi.
 - b) Menyesuaikan prestasi untuk menarik hati pendengar.
 - c) Menggunakan strategi yang rumit seperti memberi pengaruh tidak langsung untuk membangun konsensus dan dukungan.
 - d) Memadukan dan menyelaraskan peristiwa-peristiwa dramatis agar menghasilkan sesuatu yang efektif.
- 2) Komunikasi, yaitu mendengarkan serta terbuka dan mengirimkan pesan serta meyakinkan. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Efektif dalam memberi dan menerima, menyertakan isyarat emosi dalam pesan-pesan.
 - b) Menghadapi masalah-masalah sulit tanpa ditunda.
 - c) Mendengarkan dengan baik, berusaha untuk saling memahami, dan bersedia berbagi informasi secara utuh.
 - d) Menggalakkan komunikasi terbuka dan tetap bersedia menerima kabar buruk sebagai kabar baik.

- 3) Manajemen konflik, yaitu merundingkan dan menyelesaikan ketidaksepakatan. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Menangani orang-orang sulit dan situasi tegang dengan diplomasi dan taktik.
 - b) Mengidentifikasi hal-hal yang berpotensi menjadi konflik, menyelesaikan perbedaan pendapat secara terbuka, dan membantu mendinginkan situasi.
 - c) Mengajukan debat dan diskusi secara terbuka.
 - d) Mengantar ke solusi menang-menang.
- 4) Kepemimpinan, yaitu mengilhami dan membimbing individu atau kelompok. Orang dengan kecakapan:
- a) Mengartikulasikan (kata-kata jelas) dan membangkitkan semangat untuk meraih visi serta misi bersama.
 - b) Melangkah di depan untuk memimpin bila diperlukan, tidak peduli sedang di mana.
 - c) Memadu kinerja orang lain namun tetap memberikan tanggung jawab kepada mereka.
 - d) Memimpin kuat teladan.
- 5) Katalisator perubahan, yaitu mengawali atau mengelola perubahan. Orang dengan kecakapan ini:

- a) Menyadari perlunya perubahan dan dihilangkannya hambatan.
 - b) Menantang status quo untuk mengatakan perlunya perubahan.
 - c) Menjadi pelopor perubahan dan mengajak orang lain ke dalam perjuangan itu.
 - d) Membuat model perubahan seperti yang diharapkan oleh orang lain.
- 6) Membangun hubungan, yaitu menumbuhkan hubungan yang bermanfaat. Orang dengan kecakapan ini:
- a) Menumbuhkan dan memelihara jaringan tidak formal yang meluas.
 - b) Mencari hubungan-hubungan yang saling menguntungkan.
 - c) Membangun dan memelihara persahabatan pribadi di antara sesama mitra kerja.
- 7) Kolaborasi dan kooperasi, yaitu kerja sama dengan orang lain demi tujuan bersama.
- a) Menyeimbangkan pemusatan perhatian kepada tugas dengan perhatian kepada hubungan.
 - b) Kolaborasi berbagai rencana, informasi, dan sumber daya.

- c) Mempromosikan iklim kerja sama yang bersahabat.
- d) Mendeteksi dan menumbuhkan peluang-peluang untuk kolaborasi.

8) Kemampuan tim, yaitu menciptakan sinergi kelompok dalam memperjuangkan tujuan bersama.

Orang dengan kecakapan ini:

- a) Menjadi teladan dalam kualitas tim seperti respek, kesediaan membantu orang lain, dan kooperasi.
- b) Mendorong setiap anggota tim berpartisipasi secara aktif dan penuh antusiasme.
- c) Membangun identitas tim, semangat kebersamaan dan komitmen.⁵⁸

Seluruh ciri-ciri manusia yang memiliki EQ tinggi sebagaimana dirumuskan Daniel Goleman merupakan ciri yang harus dimiliki oleh para *star performer*, tetapi juga dapat diterapkan pada segala aktivitas termasuk dalam berdakwah. Dalam hal ini Goleman menyatakan bahwa aturan kerja ini telah berubah, manusia dinilai berdasarkan tolak ukur baru, tidak hanya berdasarkan tingkat kepandaian, atau berdasarkan pelatihan dan pengalaman, tetapi juga

⁵⁸ Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 271-350

berdasarkan sikap baik mengelola diri sendiri dan berhubungan dengan orang lain. Aturan hampir tidak berhubungan dengan yang dahulu dianggap penting saat menuntut ilmu. Kemampuan akademik hampir tidak berkaitan dengan standar ini. Alat ukur baru ini sudah dengan teknik yang memadai untuk mengerjakan tugas-tugas, namun berbeda dengan yang lama, alat ukur baru ini memusatkan perhatian pada kualitas pribadi. Hal ini dapat dilihat dengan adanya ciri-ciri EQ yang dikemukakan Daniel Goleman, seperti kesadaran diri, pengaturan diri, dan motivasi dibandingkan dengan kecakapan sosial (empati dan ketrampilan sosial).

Adanya ciri-ciri tersebut di atas, juga telah memperlihatkan hubungan antara kelima dimensi kecerdasan emosi dan dua puluh lima kecakapan emosi. Dan menurut penulis skala yang ditetapkan Daniel Goleman di atas tidak seorangpun yang sempurna melaksanakan mempunyai profil kekuatan dan batas-batas sendiri. Untuk itu yang harus dilakukan adalah bagaimana belajar untuk terus berbenah diri menjadi profil ideal tersebut.

2.2 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, Bimbingan kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal

yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

Apabila dilakukan analisis kembali, khususnya dalam kaitannya dengan keempat unsur yang membentuk kelompok, maka dapat diketahui bahwa tujuan yang hendak dicapai oleh kelompok tersebut ialah menerima informasi. Lebih jauh, informasi itu akan dipergunakan untuk menyusun rencana dan membuat keputusan, atau untuk keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan. Pemberian informasi itu kepada sejumlah peserta didik (misalnya satu kelas) dan individu-individu lainnya menelaah anggota kelompok itu. Siapakah yang memberikan informasi? Bisa guru, atau konselor, atau narasumber dari luar sekolah, atau bisa orang lain lagi yang ditunjuk oleh sekolah atau diminta oleh para peserta didik. Si pemberi informasi itulah yang dalam hal ini disebut pemimpin kelompok. Sebagai pemimpin kelompok juga dapat bertindak orang lain, misalnya ketua kelas, yang mengarahkan teman-temannya untuk dapat menerima informasi itu, agar dapat berjalan dengan lancar dan penuh manfaat, perlu mengikuti aturan tertentu. Apa yang dilakukan oleh si pemberi dan si penerima informasi perlu mengikuti aturan tertentu; bagaimana informasi itu diberikan dan bagaimana pula para siswa menerimanya; apakah

boleh bertanya; apa yang harus dilakukan secara informasi diterima, dan sebagainya.⁵⁹

Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok, seperti dalam kegiatan sosiodrama, diskusi panel, dan teknik lainnya yang berkaitan dengan kegiatan kelompok. Penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktek pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi dan tindak lanjutnya.⁶⁰

Tugas utama pemimpin kelompok adalah :

1. Membentuk kelompok sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu :
 - a. Terjadinya hubungan anggota kelompok menuju keakraban di antara mereka,
 - b. Tumbuhnya tujuan bersama di antara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan,
 - c. Berkembangnya iktikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok,
 - d. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara,

⁵⁹ Prayitno & Amti Erman, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), hlm. 310

⁶⁰ (Achmad, 2010 : 17).

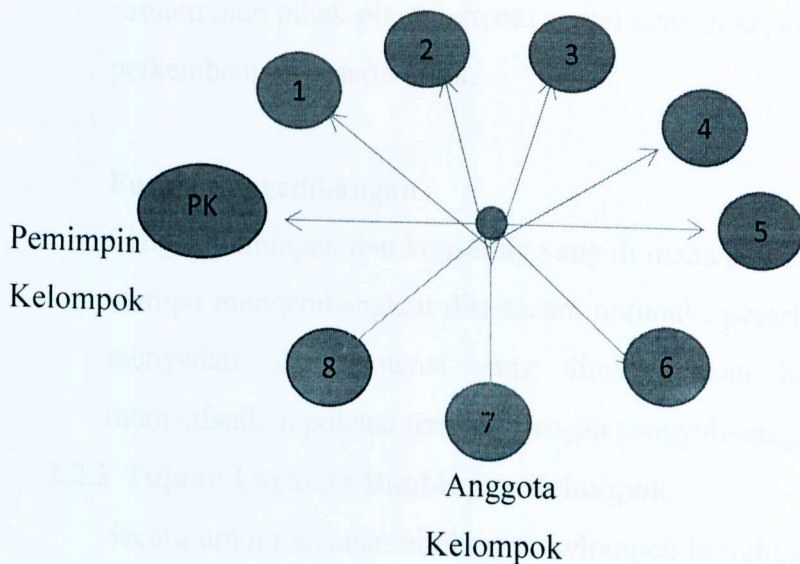
- e. Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lain.
2. Memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling.
3. Melakukan penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan.
4. Melakukan pentahapan kegiatan bimbingan kelompok.
5. Memberikan penilaian segera hasil layanan bimbingan kelompok.
6. Melakukan tindak lanjut.

Untuk menunjang kemampuannya menjalankan tugas seperti tersebut di atas, BK peneliti atau konselor dituntut untuk :

1. Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terwujud dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka, demokratis, konstruktif, saling mendukung dan meringankan beban, menjelaskan, memberikan pencerahan, memberikan rasa nyaman, menggembirakan dan membahagiakan, serta mencapai tujuan bersama kelompok.

2. Memiliki wawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas, dan mensinergikan konten bahasa yang tumbuh dalam aktivitas kelompok. Konten bahasa merupakan isi atau materi yang dibahas dalam sesi layanan bimbingan kelompok yang mencakup fakta atau data, konsep, atau proses, hukum dan aturan, nilai, persepsi, afeksi, serta sikap dan tindakan baik langsung maupun tidak langsung.
3. Memiliki kemampuan berinteraksi antara personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, demokratis dan kompromistik (tidak antagonistic) dalam mengambil kesimpulan, dan keputusan, tidak memaksakan dalam ketegasan dan kelembutan, jujur dan tidak berpura-pura, disiplin dan kerja keras.⁶¹

⁶¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2007), hal. 164



Gambar I. Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

2.2.1 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat, ataupun keuntungan-keuntungan apa yang di peroleh melalui pelayanan tersebut.⁶²

Fungsi Pemahaman

Fungsi bimbingan dan konseling di mana konseli diharapkan mampu memahami segala potensi yang dimilikinya, lingkungan sekitar konseli, serta permasalahan yang sedang dihadapinya. Fungsi pemahaman adalah fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang

⁶² Ibid, Prayitno & Amti Erman, *Dasar-dasar Bimbingan...*, hlm.197

sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan perkembangan peserta didik.

Fungsi Pengembangan

Fungsi bimbingan dan konseling yang di mana peserta didik mampu mengembangkan diri secara optimal . peserta didik menyadari akan potensi yang dimiliki akan berusaha memanfaatkan potensi tersebut dengan sungguh-sungguh.

2.2.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (peserta didik). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para peserta didik.⁶³

2.2.3 Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Yang dimaksud topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang diberikan oleh peneliti (pemimpin kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang

⁶³ Ibid, Tohirin, *Bimbingan dan Konseling ..*, hlm. 165

dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih nama yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya.⁶⁴

Melalui layanan bimbingan kelompok akan melahirkan dinamika kelompok, yang dapat membahas berbagai hal yang beragam atau tidak terbatas yang berguna bagi peserta didik dalam berbagai bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Materi yang dikatakan Lahmuddin (2006) tersebut meliputi:⁶⁵

1. Pemahaman dan pemantapan kehidupan keberagamaan dan hidup sehat.
2. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya atau termasuk perbedaan individu, sosial, dan budaya serta permasalahannya.
3. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat, serta pengendaliannya atau pemecahannya.
4. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif atau untuk belajar dari kegiatan sehari-hari, serta waktu senggang.
5. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan, dan berbagai konsekuensinya.

⁶⁴ Ibid, hlm. 166

⁶⁵ Lahmuddin Lubis, *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*, (Bandung: Citapustaka, 2006), hlm. 22

6. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penaggulangannya.
7. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif.
8. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier, serta perencanaan masa depan.
9. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jabatan atau program studi lanjutan dan pendidikan lanjutan.

2.2.4 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, yaitu :

(1)Langkah Awal

Langkah atau tahap awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan bimbingan kelompok.

Kelompok yang terlalu kecil (misalnya 2-3 orang saja) tidak efektif untuk layanan bimbingan kelompok karena kedalaman dan

variasi pembahasan menjadi terbatas. Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar pun tidak efektif, karena akan mengurangi tingkat partisipasi aktif individual dalam kelompok. Kelompok juga kurang efektif apabila jumlah anggotanya melebihi 10 orang. Kelompok yang ideal jumlah anggotanya antara 8-10 orang.⁶⁶

(2)Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan :

- Materi layanan;
- Tujuan yang ingin dicapai;
- Sasaran kegiatan;
- Bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok;
- Rencana penelitian;
- Waktu dan tempat.

(3)Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut.

- Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya); persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi. Mengenai kesiapan keterampilan, untuk penyelenggaraan bimbingan kelompok, peneliti

⁶⁶ Ibid, Tohirin, *Bimbingan dan Konseling ..*, hlm. 169

diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik berikut ini.

- Teknik umum, yaitu “Tiga M” : mendengar dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat dan positif; dorongan minimal; penguatan; dan keruntutan.
 - Keterampilan memberikan tanggapan: mengenal perasaan peserta; mengungkapkan perasaan sendiri; dan merefleksikan.
 - Keterampilan memberikan pengarahan: memberikan informasi; memberikan nasihat; bertanya secara langsung dan terbuka; mempengaruhi dan mengajak; menggunakan contoh pribadi; memberikan penafsiran; mengkonfrontasikan; mengupas masalah; dan menyimpulkan. Satu hal lagi yang perlu dipersiapkan oleh peneliti ialah keterampilan memantapkan asas kerahasiaan kepada seluruh peserta.
- Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan.

Tahap pertama: Pembentukan.

Temanya pengenalan, pelibatan dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan:

- Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok;
- Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok;
- Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri;
- Teknik khusus; dan
- Permainan penghangatan/ pengakraban

Tahap kedua: Peralihan.

Meliputi kegiatan:

- Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya;
- Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya;
- Membahas suasana yang terjadi;
- Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota; dan
- Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.

Tahap ketiga: Kegiatan.

Meliputi kegiatan:

- Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik;

- Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok;
- Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas; dan
- Kegiatan selingan

Tahap keempat: Pengakhiran.

Meliputi kegiatan:

- Pimpinan kelompok menyampaikan kegiatan akan berakhir
- Pimpinan kelompok dan anggota kelompok bersama-sama membahas kegiatan lanjutannya
- Pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan pesannya kepada siapa saja, dan kemudian gantian dengan pimpinan kelompok
- Pimpinan kelompok membuat permainan/ bernyanyi
- Pimpinan kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok dalam kesediaannya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini
- Berdoa yang dipimpin oleh pimpinan kelompok atau bisa diwakilkan kepada salah satu anggota kelompok yang bersedia

- Bersalaman sesama anggota kelompok dan pimpinan kelompok.

(4)Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan bimbingan kelompok difokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan mereka berguna. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya. Penilaian terhadap bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana. Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok (isi maupun proses), maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya. Kepada para peserta juga dapat diminta untuk mengemukakan (baik lisan maupun tertulis) tentang hal-hal yang paling berharga dan atau kurang mereka senengi selama kegiatan bimbingan kelompok.

Penilaian terhadap bimbingan kelompok berorientasi kepada perkembangan yaitu menegnali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta. Lebih jauh, penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses” yang dapat dilakukan melalui:

- Mengamati prtisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung;

- Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas;
- Mengungkapkan kegunaan bimbingan kelompok bagi mereka dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka;
- Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan; dan
- Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan kelompok.

(5) Analisis Dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggaraan bimbingan kelompok. Perlu dikaji apakah hasil-hasil pembahasan dan pemecahan masalah sudah dilakukan sedalam atau setuntas mungkin, atau sebenarnya masih ada aspek-aspek penting yang belum dijangkau dalam pembahasan itu.

Dalam analisis tersebut, satu hal yang menarik ialah analisis tentang kemungkinan dilanjutkannya pembahasan topik atau masalah yang telah dibahas sebelumnya. Usaha tindak lanjut mengikuti arah dan hasil analisis tersebut di atas. Tindak lanjut itu dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan dianggap sudah memadai dan selesai sehingga oleh

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan kelas bimbingan konseling (PTKBK) merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu diberikannya layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas X MAN 1 Medan T.A 2016/2017.

3.1.2 Waktu Penelitian

TABEL I
RINCIANA WAKTU PENELITIAN

No.	Kegiatan	Bulan Kegiatan																				
		Agustus				September				Oktober					Nopember				Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	PRA PTBK																					
	a. Penyusunan proposal, instrument, & bimbingan																					
	b. Seminar proposal																					

MAN 1 Medan

Visi :

Bertaqwa, Berilmu Pengetahuan dan Populis serta Berwawasan Lingkungan

Misi :

- Memiliki akhlakul karimah
- Mengamalkan dan menyampaikan ajaran Islam
- Mampu melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi
- Produktif mengisi pembangunan nasional
- Meningkatkan profesional guru
- Melaksanakan pembelajaran sistematis dan berteknologi
- Meningkatkan peran serta orangtua siswa, masyarakat dalam pengelolaan pendidikan
- Melestarikan lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah dan mencegah pencemaran serta menciptakan Green School.

Profil Sekolah MAN 1 Medan

Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan (MAN 1 Medan) pada awal berdirinya merupakan Sekolah Persiapan Institut Agama Islam Negeri yang disingkat SPIAIN. SPIAIN ini berdiri tanggal 1 Pebruari 1968 bertempat di gedung Sekolah Hakim Jaksa Negeri di Jalan Imam Bonjol. Selanjutnya SPIAIN ini pindah ke gedung Yayasan Pendidikan Harapan dengan peserta didik berjumlah 19

orang. Direktur SPIAIN yang pertama adalah Drs. H. Mukhtar Ghaffar yang dikukuhkan dengan Surat Keputusan Panitia Nomor : 08/SP-IAIN/1968 tertanggal 27 Maret 1968.

Terhitung tanggal 1 April 1979 pemerintah merubah seluruh SPIAIN, PHIAIN, SGHA, PPPUA dan yang lainnya menjadi Madrasah Aliyah Negeri. SPIAIN Sumatera Utara juga berubah menjadi MAN dengan gedung tetapnya ada di kompleks IAIN Sumut jalan Sutomo Ujung Medan. Pada tahun tahun 1980 dan 1981 telah di bangun gedung MAN Medan di Jalan Williem Iskandar. Selanjutnya MAN Medan pindah ke lokasi baru tersebut.

Pada tahun 1984 Bapak Drs. H. Mukhtar Ghaffar diangkat menjadi Pengawas Pendidikan Agama Kanwil Depag Provinsi Sumatera Utara. Sebagai penggantinya adalah Bapak Drs. H. Nurdin Nasution. Pada masa kepemimpinan bapak Drs.H.Musa HD terjadilah perubahan MAN Medan menjadi MAN 1 Medan. Ketika terjadi perubahan tuntutan kebutuhan terhadap kualitas guru mata pelajaran Pendidikan Agama Islam dengan mensyaratkan lulusan Diploma II, maka PGAN 6 tahun dilikuidasi oleh pemerintah menjadi MAN pada tahun 1992.Maka sejak itulah MAN Medan berubah menjadi MAN-1 Medan.

PROFIL SINGKAT MAN 1 MEDAN

Nama Madrasah	Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan
Nomor Statistik Sekolah	311127503010
Nomor Pokok Sekolah	10210403

Nasional (NPSN)	
Berdiri Sejak	Tahun 1979
Akreditasi	A
Alamat	Jl. Willièm Iskandar No. 7B Medan 20222
Nomor Telepon	061-4159623
Email	info@man1medan.sch.id
Nama Kepala Sekolah	H. Ali Masran Daulay, S.Pd, M.A
Nama Ketua Komite	DR.H. M. Yusuf, SE, M.Si
Kurikulum	KTSP MAN 1 Medan
Jumlah Guru	111 Orang
Jumlah Pegawai	31 Orang
Jumlah Siswa	1561 Siswa
Jumlah Rombongan Belajar	38 Rombongan Belajar
Luas Tanah	4.704 m ²
Jenis bangunan	Permanen bertingkat lantai 2.

Sarana dan fasilitas merupakan syarat mutlak bagi kelangsungan proses belajar mengajar yang baik, terutama adanya sarana dan fasilitas yang memadai, maka segala keinginan dari proses pendidikan atau pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah akan memungkinkan terlaksana dan tercapai dengan baik. Demikian sebaliknya, jika sarana dan fasilitas tidak terpenuhi dengan baik

akan lebih menyulitkan dalam pelaksanaan pendidikan dan tercapainya tujuan yang diinginkan. Untuk mengetahui keadaan sarana dan fasilitas MAN 1 Medan dapat dikemukakan sebagai berikut:

Keadaan Sarana Prasarana Sekolah

A. Gedung

1) Ruang Belajar	: 26 Unit
2) Kantor Kepala Sekolah	: 1 Unit
3) Kantor Tata Usaha	: 1 Unit
4) Ruang Bendahara	: 1 Unit
5) Ruang Guru	: 1 Unit
6) Ruang BP/BK	: 1 Unit
7) Ruang Wakamad	: 1 Unit
8) Ruang UKS	: 1 Unit
9) Aula	: 1 Unit
10) Laboratorium Komputer	: 1 Unit
11) Laboratorium Tata Busana	: 1 Unit
12) Laboratorium Bahasa	: 1 Unit
13) Laboratorium Biologi	: 1 Unit
14) Laboratorium Fisika	: 1 Unit
15) Laboratorium Kimia	: 1 Unit
16) Perpustakaan	: 1 Unit
17) Kantor OSIS	: 1 Unit
18) Kantor Pramuka	: 1 Unit

19) Kantor Drumband	:	1 Unit
20) Musholla	:	1 Unit
21) Toko	:	1 Unit
22) Kantin	:	1 Unit
23) Lapangan Basket	:	1 Unit
24) Lapangan Badminton	:	1 Unit
25) Parkir	:	1 Unit
26) Kamar Mandi Siswa/siswi	:	2 Unit
27) Kamar Mandi Guru/Pegawai	:	2 Unit
28) Ruang Piket	:	1 Unit
29) Gudang	:	2 Unit

B. Sarana Penunjang

- 1) Komputer dan Jaringan Internet
- 2) Koleksi Digital dan non digital pada Perpustakaan
- 3) CD Pembelajaran
- 4) CD Interaktif pada Laboratorium Bahasa
- 5) Media Pembelajaran berbasis Komputer

Daftar Nama Pendidik MAN 1 Medan Tahun 2015

No	Nama	Tugas/Jabatan	L/ P
1	2	3	4
1	Dr.H.M.Yusuf Harahap,SE,MSi	Komite Sekolah	L
2	H. Ali Masran Daulay, S.Pd, M.A	Kepala Sekolah	L
3	Drs. Adil, M.Si	Bidang Kurikulum	L
4	Drs. Sunaryadi	Bidang Kesiswaan	L
5	Drs. Kurnia Senja Bahagia, S.Ag, M.Sc.	Bidang Sarana Prasarana	L
6	Drs. H. Muhammad Basri, MA	Bidang Humas	L
7	Dewi Arisanti, S.Pd	Bidang MGMP	P
8	Dewi Zakiah, S.Pd	Bidang Litbang	P
9	Drs. H. Amin	Bidang Keagamaan	L
10	Abdul Jalil, SE, M.Si	Kepala Tata Usaha	L
11	Dra. Aminah, S.Pd	Bahasa Inggris	P
12	Siti Salmi, S.Pd, M. Hum	Bahasa Inggris/Sastra Inggris	P
13	Sri Ani, S.Ag	Bahasa Inggris	P
14	Nur Azizah, S.Ag	Bahasa Inggris	P
15	Lisna Sari Sormin, S.Ag	Bahasa Inggris	P
16	Nur khodrah, S.Pd	Bahasa Inggris	L
17	Kris Milih Harti, SS, MS	Bahasa Inggris/Sastra	P

		Inggris	
18	Hj. Yaumi Adlina S.Pd	Bahasa Indonesia	P
19	Dra. Murniati, KS, S.Pd	Bahasa Indonesia	P
20	Dra. Nurafrida, S.Pd	Bahasa Indonesia	P
21	Mhd. Yamin, SS, S.Pd	Bahasa Indonesia/Sastra Ind.	L
22	Rosmaida Siregar, S.Pd	Bahasa Indonesia	P
23	Hasmita Maya, M.Pd	Bahasa Indonesia	P
24	Lusi Kurniati, S.Pd	Bahasa Jerman	P
25	Mirna Ningsih S.Pd	Bahasa Jerman	P
26	Ir. Rosnida Nst	Bahasa Mandarin	P
27	Khoiri Pusanto, S.Pd.I	Bahasa Arab	L
28	Dra. Hj. Yusnah	Bahasa Arab	P
29	Dra. Hj. Basyariah	Bahasa Arab	P
30	Khairunnisa, S.Pd.I	Bahasa Arab	P
31	Irhas Pulus, S.Pd.I	Bahasa Arab	L
32	H. Masrah, S.Pd.I	Akidah Akhlak/Q.Had	P
33	Dra. Hj. Maisarah. MG	Akidah Akhlak/Q.Had	P
34	Dra. Marwiah	Akidah Akhlak/Q.Had	P
35	Khairunnisa br. Manik, S.Ag	Akidah Akhlak/Q.Had	P
36	Miska Hayati Nst, S.Pd.I	Akidah Akhlak/Fiqh	P
37	Elli Suniaty Hrp, S.Ag	Akidah Akhlak	P
38	Drs. Mustofa Matondang	Fiqh	L
39	Amri Susanto, M.Pd.I	Fiqh	L
40	Adi Efendi Alamsyah,	Ilmu Kalam	L

41	Husni Ishaq	Ilmu Tafsir	L
42	Juhaini Bahar, M.A	Ilmu Hadis/Tafsir	P
43	Dra. Hj. Ratna Malawati, M.Pd	Fisika	P
44	Drs. H. Samsul Bahri, M.Pd	Fisika	L
45	Syarifah Zaiton, S.Pd	Fisika	P
46	Drs. Hamdah	Fisika	L
47	Heri Limbong, S.Si, M.Pd	Matematika	L
48	Juliana, S.Pd, M.P.mat	Matematika	P
49	Yusra Hasibuan, S.Ag	Matematika	L
50	Dra. Hj. Zaidar Fitriana	Matematika	P
51	Dra. Hj. Fatimah Betty	Matematika	P
52	Chirani Sinaga, S.Si	Matematika	P
53	Azwan Aqsha, S.Ag	Matematika	L
54	Hambali, S.Pd.I, M.Pd	Matematika	L
55	Isra Meriana Hsb, S.Pd.I	Matematika	P
56	Yuni Hartati Hrp, S.Pd.	Keterampilan	P
57	Dewi Zakiyah, S.Pd	TIK	P
58	Dra. Hj. Firmawati	Ekonomi	P
59	Dra. Minarmi Nst	Ekonomi	P
60	Nur Aisyah Srg, S. Pd	Ekonomi/Sejarah Indonesia	P
61	Dra, Ernita Siregar	Sosial/Sejarah	P
62	Nur Ainun, S.Ag	Sejarah Umum	P
63	Lolo Riski Elfa, S.Pd	Sejarah Umum/Geografi	L
64	Harna Winanda, S.Pd	Geografi/Sejarah	L
65	Dra. Hj. Syariah Lubis	Sosiologi	P

66	Latifah Hannum, S.Pd.I	SKI	P
67	Fitri Helena Pulungan, S.Pd.I	SKI	P
68	Drs. Humala Hrp, S.PdI	Aqidah Akhlak	L
69	Hamidah A Samad, S.Pd	Geografi	L
70	Vera Andriani, S.Sos, M.Pd	Sosiologi	P
71	Suriani, S.Pd, Pkn	PKN	P
72	Vicha Auliananda, M.Pd.	PKN	P
73	Sri Wahyuni, M.Pd	PKN	P
74	Siti Aisyah, S.Pd	PKN	P
75	Mhd. Rajali S.Pd	Penjas	L
76	Alfian Azhar, S.Pd	Penjas	L
77	M. Syafii, S.Pd	Penjas	L
78	Ahmad Yaser Daulay, S.Pd	Penjas	L
79	Dra. Hj Dewi afriyanti, M.Pd	Biologi	P
80	Nur Hani Hrp, S.Pd	Biologi	P
81	Herawati, S.Ag	Biologi	P
82	Drs. Khorunnisa, S.Pd	Biologi	P
83	Asnali Putra, S.T	Kimia	L
84	Dra. Uzma	Kimia	P
85	Mardiani Pane, S.Pd	Kimia	P
86	Siti Aminah Ginting, S. Pd	Kimia	P
87	Ramlah KA, M.Pd	Kimia	L
88	M. Yacub, BA	S. Budaya	L
89	Zakaria, S.Pd	S. Budaya	L

90	Nining Mentari, S.Pd	S. Budaya	P
91	Drs. Amir Musimpang	BK	L
92	Hj. Ernisak	BK	P
93	Khairatul Fuady, S.Psi	BK	L
94	Chotni Riskiyah, S.Pd	Pra Karya	P
95	Dra. Puspa Elidar, M.Si	Biologi	P
96	Iqbal,	Bahasa Arab	L
97	Maulidina,	Antropologi	P
98	Kharunnisa Mahdea Lubis, S.PdI	BK	P
99	Ratna, S.Pd.I	BK	P

TABEL VI

Jumlah Peserta Didik Tahun Pelajaran 2016/2017

Kelas X	Jumlah	Kelas XI	Jumlah	Kelas XII	Jumlah
MIA 1	44	MIA 1	49	MIA 1	46
MIA 2	46	MIA 2	48	MIA 2	48
MIA 3	45	MIA 3	49	MIA 3	45
MIA 4	44	MIA 4	49	MIA 4	47
MIA 5	42	MIA 5	48	MIA 5	45
MIA 6	40	MIA 6	49	MIA 6	47
MIA 7	45	MIA 7	48	MIA 7	40
IPS 1	39	MIA 8	49	MIA 8	39

IPS 2	34	IPS 1	39	IPS 1	35
IPS 3	29	IPS 2	40	IPS 2	33
Agama	44	IPS 3	45	IPS 3	37
Jumlah	452	IPS 4	39	Agama	41
		IPS 5	39	Agama	36
		Agama	27	IPB	16
		Agama	26	Jumlah	555
		Jumlah	644		

3.2 Subjek dan Objek Penelitian

3.2.1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 1 Medan . Tepatnya di kelas X MIA 3. Di mana jumlah siswanya adalah 45 orang. Melalui observasi dengan guru BK, maka guru Bk dan pihak terkaitlah yang menentukan di kelas MIA 3 yang mengikuti bimbingan kelompok. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 8 orang yang dianggap oleh guru BK memiliki kecerdasan emosional yang relatif rendah.

3.2.2 Objek Penelitian

Objek penelitian adalah sesuatu yang hendak diteliti dalam sebuah penelitian. Adapun yang dijadikan objek penelitian disini adalah penerapan aspek-aspek kecerdasan emosional yang terdiri dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan



03/Lp/FITK/01/2017

keterampilan sosial, dalam layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan.

3.3 Variabel dan Indikator Penelitian

3.3.1 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010) mengatakan bahwa Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian.⁶⁷ Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁸ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok bertindak sebagai variabel bebas (X), sedangkan kecerdasan emosional bertindak sebagai variabel terikat (Y). Kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang positif, artinya pemberian layanan bimbingan kelompok akan berdampak pada peningkatan kecerdasan emosional siswa. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional siswa. Maka dapat di gambarkan hubungan antara variabel X dan Y adalah sebagai berikut :

⁶⁷ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 159

⁶⁸ (Sugiyono, 2012: 38)

keterampilan sosial, dalam layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan.

3.3 Variabel dan Indikator Penelitian

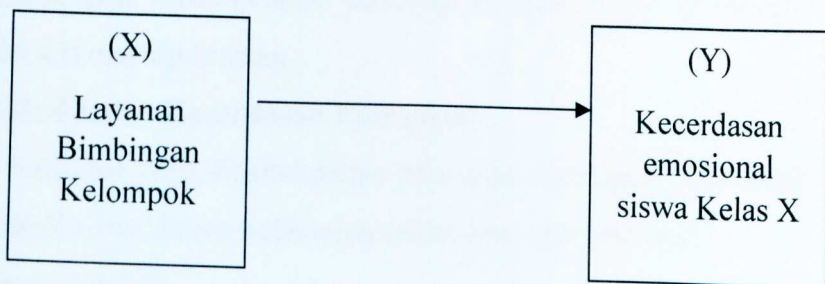
3.3.1 Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010) mengatakan bahwa Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian.⁶⁷ Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁶⁸ Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Dalam penelitian ini layanan bimbingan kelompok bertindak sebagai variabel bebas (X), sedangkan kecerdasan emosional bertindak sebagai variabel terikat (Y). Kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang positif, artinya pemberian layanan bimbingan kelompok akan berdampak pada peningkatan kecerdasan emosional siswa. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecerdasan emosional siswa. Maka dapat di gambarkan hubungan antara variabel X dan Y adalah sebagai berikut :

⁶⁷ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 159

⁶⁸ (Sugiyono, 2012: 38)



Gambar II. Hubungan Antar Variabel

3.3.2 Indikator Penelitian

3.3.2.1 Indikator Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, Bimbingan kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

Bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan layanan yang paling banyak dipakai karena lebih efektif. Banyak orang yang mendapatkan layanan sekaligus dalam satu waktu. Layanan ini juga sesuai dengan teori belajar karena mengandung aspek sosial yaitu belajar bersama. Peserta layanan akan berbagi ide dan saling mempengaruhi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya. Melalui layanan bimbingan kelompok ini diharapkan siswa mampu meningkatkan kecerdasan emosional, karena melalui bimbingan kelompok siswa akan saling mendorong anggotanya satu dengan

lain untuk lebih meningkatkan kemampuan berfikir dan memahami kondisi diri masing-masing.

3.3.2.2 Indikator Kecerdasan Emosional

Indikator yang dipakai dalam penelitian mengukur kecerdasan emosional siswa dalam kehidupan sehari-hari menurut teori Goleman yaitu :⁶⁹

1. Kesadaran Diri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul wawasan psikologis dan pemahaman tentang diri sendiri. Ketidakmampuan dalam mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan, sehingga tidak peka akan perasaan diri dan orang lain yang berpengaruh terhadap pengambilan keputusan atau suatu masalah.

2. Pengaturan Diri

Pengaturan diri berarti pengelolaan *impulse* dan perasaan yang menekan, agar dapat terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat tergantung pada kesadaran diri sendiri. Emosi dikatakan berhasil apabila : mampu menghibur diri sendiri ketika ditimpah musibah, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semuanya itu. Sebaliknya orang yang buruk

⁶⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan...*, hlm. 63

kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan diri sendiri.

3. Motivasi kemampuan diri

Motivasi diri sendiri dapat ditelusuri melalui hal-hal sebagai berikut : cara mengendalikan dorongan hati, kekuatan berfikir positif, optimisme dan keadaan *flow*, yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah kedalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya yang hanya terfokus pada satu objek. Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

4. Empati

Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

5. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan seni dalam membina hubungan dengan orang lain yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan. Tanpa memiliki keterampilan, seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.

1.4 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Jemmy (2013) pengumpulan data adalah aktivitas yang menggunakan prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Data yang digunakan untuk eksploratif, menguji hipotesis, dan bahan dasar kesimpulan hasil penelitian.⁷⁰

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu wawancara, dan observasi.

(1) Wawancara

Menurut Jemmy (2013) wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan, dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban atau pernyataan untuk melakukan interview, ada beberapa faktor yang mempengaruhi dan saling terkait antara yang satu dengan yang lain.⁷¹ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pertanyaan terbuka, dan panduan wawancara secara tidak terstruktur.

Disini peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan guru BK langsung. Hal yang menjadi bahasan kami adalah mengenai kelas atau anak yang kurang paham terhadap kecerdasan emosional. Hasil data dari wawancara itu adalah yang peneliti jadikan sebagai subjek penelitian peneliti.

⁷⁰ Ibid, Jemmy Rumengan, *Metodologi penelitian* 66

⁷¹ Ibid, hlm. 67

(2) Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan dasar semua ilmu pengetahuan. Observasi dapat dilakukan secara langsung dengan mata tanpa alat bantu, atau dengan menggunakan alat bantu yang sederhana sampai dengan yang canggih. Observasi merupakan proses aktivitas yang dipengaruhi oleh ekspresi pribadi, pengalaman, pengetahuan, perasaan, nilai-nilai, harapan, dan tujuan observer. Daftar observasi digunakan untuk memberikan penilaian terhadap unit realistik. Daftar observasi memuat sejumlah indikator-indikator yang berisikan kategori, angka, ranking, antara frekuensi terhadap unit analisis penelitian yang diisi oleh peneliti ketika melakukan penelitian.

Peneliti menggunakan teknik observasi non partisipasi. Dimana peneliti tidak ikut mengambil bagian secara langsung dalam situasi kelompok yang diobservasi. Hal ini dilakukan dengan adanya bantuan dan kerjasama dari pihak guru BK yang ada di sekolah tersebut. Observasi juga dilakukan secara sistematis, yang dimana dilakukan oleh pengamat menggunakan pedoman sebagai instrumen pengamatan.

TABEL II
PEDOMAN OBSERVASI KECERDASAN EMOSIONAL
MENURUT GOLEMAN (2001)

	Aspek yang diamati	Tinggi	Sedang	Rendah	Tidak Ada
A.	Kesadaran diri				
	Kesadaran emosi				
	Penilaian diri secara akurat				
	Percaya diri				
B.	Pengaturan diri				
	Pengendalian diri				
	Dapat dipercaya				
	Kehati-hatian				
	Adaptabilitas				
	Inovasi				
C.	Motivasi diri				
	Dorongan berprestasi				
	Komitmen				
	Inisiatif				
D.	Empati				
	Memahami orang lain				
	Orientasi melayani				
	Mengembangkan orang lain				

	Memanfaatkan keragaman				
	Kesadaran politik				
E.	Ketrampilan sosial				
	Pengaruh				
	Komunikasi				
	Kepemimpinan				
	Katalisator				
	Manajemen konflik				

Peneliti juga menggunakan teknik observasi non partisipasi. Pada teknik ini, observer tidak mengambil bagian secara langsung di dalam situasi kehidupan yang diobservasi, tetapi berperan sebagai penonton”.⁷² Di mana peneliti ikut mengambil bagian secara langsung dalam situasi kelompok yang diobservasi. Hal ini dilakukan dengan adanya bantuan dan kerjasama dari pihak guru BK yang asli yang ada di sekolah tersebut.

Pada pelaksanaan tindakan layanan, baik siklus I dan II, juga diadakan observasi terhadap tindakan pelaksanaan bimbingan kelompok. Di mana hal ini digunakan untuk menilai tindakan peneliti selama proses bimbingan kelompok berlangsung, sedangkan guru BK di sekolah tersebut bertugas sebagai observer penilaian tindakan.

⁷² Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling : Studi dan Karie*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), hlm. 62

Di bawah ini adalah pedoman observasi tindakan layanan bimbingan kelompok :

PEDOMAN OBSERVASI TINDAKAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Kegiatan :

Hari/ tanggal :

Tempat :

Observer :

Observer/ PK :

Topik :

Anggota :

Berikut ini adalah daftar pernyataan mengenai proses pelaksanaan layanan tindakan yaitu Layanan Bimbingan Kelompok.

Tahap Bimbingan Kelompok	No	Indikator	Skor		
			1	2	3
Pembentukan	1.	Menyampaikan salam			
	2.	Mengenalkan anggota kelompok & PK			
	3.	Berdoa			
	4.	Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok			
	5.	Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok			
	6.	Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok			

	7.	Menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok			
	8.	Membuat permainan atau bernyanyi			
Peralihan	1.	Menjelaskan kegiatan selanjutnya			
	2.	Menanyakan kesediaan anggota untuk melakukan kegiatan selanjutnya			
	3.	Cara memilih topic			
	4.	Menentukan bentuk topic			
Tahap kegiatan	1.	Topik tugas/ bebas			
	2.	Topik khusus yang dibahas			
	3.	Menyampaikan kepada anggota untuk mengemukakan masalah			
	4.	Para anggota mengemukakan masalah			
	5.	Berdiskusi tentang masalah yang akan dicari solusinya			
	6.	Menetapkan masalah yang akan dicari solusinya			
	7.	Membahas secara aktif solusi masalah yang dibahas			
	8.	Mempersilahkan anggota yang masalahnya dibahas untuk memutuskan solusi			
	9.	Menyimpulkan topik atau solusi yang dibahas			
Pengakhiran	1.	Menyampaikan kegiatan akan berakhir			
	2.	Membahas kegiatan lanjutan			
	3.	Mengemukakan pesan & kesan			
	4.	Membuat permainan / bernyanyi			
	5.	Ucapan terima kasih			
	6.	Berdoa			
	7.	Bersalaman sesama anggota & PK			

Kriteria Penilaian

1 = Kurang baik

2 = Baik

3 = Sangat baik

Medan,

2016

Observer

1.5 Analisis Data

Analisi data dilakukan terhadap hasil pengamatan. Analisis data pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif, karena membandingkan kecerdasan emosional siswa dengan siklus 1, membandingkan kecerdasan emosional siswa antara siklus 1 dan siklus 2 dan membandingkan kecerdasan emosional siswa antara kondisi awal dan siklus 2.

Kecerdasan emosional siswa pada kondisi awal didapat dari keadaan siswa saat sebelum dilakukan penelitian, yang diperoleh berdasarkan analisis observasi dan wawancara, dan didukung oleh pengamatan pada kebiasaan siswa sehari-hari selama bergaul dengan teman sebaya dan dengan lawan jenis. Kemudian untuk lebih mendukung pengamatan ini, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa orang dan salah satunya adalah anak dari kelas

tersebut. Fokus pengamatan yang peneliti lakukan itu adalah kepada semua anggota bimbingan kelompok.

Pada siklus 1 bimbingan kelompok membahas tentang cara mengontrol emosi. Hal ini menerapkan pemahaman siswa terhadap diri sendiri. Dan mungkin saja dari jawaban serta solusi yang dikeluarkan/ diungkap oleh siswa mampu mendukung hal yang melatar belakangi sifat mereka masing-masing. Setelah siklus 1 terlaksana, maka selanjutnya dilakukan refleksi.

Pada siklus 2 data diproses diperoleh sama seperti pada siklus 1 dengan meningkatkan berdasarkan hasil refleksi siklus 1, dan mengetahui atau memahami cara mengontrol emosi pada diri sendiri. Peningkatan ini dilihat melalui pengamatan yang dilakukan.

Pada siklus 2 ini kemudian peneliti juga membandingkan dengan kondisi awal dan siklus 1. Materi yang dibicarakan dalam siklus 2 membahas tentang cara mengendalikan emosi.

Hasil analisis terhadap kecerdasan emosional siswa dilihat dalam cara mereka bergaul, bermain, interaksi dengan teman dekatnya atau lawan jenis (pacar). Di mana peneliti jadikan sebagai indikator untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan ini, yang selanjutnya akan dijadikan sebagai acuan tindakan atau langkah berikutnya.

1.6 Indikator Kinerja

Indikator kinerja dalam penelitian ini berupa peningkatan tingkah laku siswa serta hasil-hasil observasi yang telah dilakukan.

Di mana yang menjadi aspek pengamatannya adalah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kriteria peningkatan antara kondisi awal, siklus 1 dan 2 adalah apabila sekurang-kurangnya 80% siswa Kelas X MAN 1 Medan telah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dan sudah mampu memahami kecerdasan emosional maka dikategorikan memiliki kriteria sedang.

1.7 Prosedur Penelitian

Dalam proses penelitian ini, ada penekanan pada 2 aspek, yaitu aspek pemahaman dan aspek penerapan. Aspek pemahaman anak dalam mengerti bagaimana pentingnya kecerdasan emosional dapat dipahami lewat keterlibatan siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok. Sedangkan penerapannya dapat dilihat dalam perubahan tingkah laku siswa yang menunjukkan kearah yang lebih baik lagi. Aspek-aspek tersebut di atas, dapat dicapai dengan memberikan proses bimbingan yang direncanakan secara baik sehingga proses bimbingan menjadi efisien dan efektif.

Untuk itu maka penelitian ini bergerak pada bidang bimbingan sosial dan pribadi, dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siklus 1 dan siklus 2. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap (2 siklus). Hasil tiap siklus dipergunakan untuk merefleksi langkah yang harus dilakukan berikutnya.

Jadi dalam penelitian tindakan kelas ini masing-masing siklus terdiri dari:

1. Perencanaan, meliputi kegiatan :
 - a. Membuat skenario pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok.
 - b. Membuat standar penilaian tindakan untuk sasaran observasi, terkait dengan peran yang dimainkan peneliti pada setiap langkah bimbingan kelompok.
 - c. Membuat standar penilaian untuk sasaran observasi kemampuan kecerdasan emosional siswa.
 - d. Menentukan tingkat keberhasilan layanan bimbingan kelompok.
2. Pelaksanaan, merupakan penerapan layanan bimbingan kelompok sebagaimana telah di skenariokan pada tahap perencanaan.
3. Observasi, dilaksanakan bersamaan dengan tindakan penerapan layanan bimbingan kelompok oleh kolaborator penelitian. Kolaborator mengamati tindakan layanan bimbingan yang dilakukan oleh peneliti pada setiap tahapan bimbingan kelompok. Pengamatan terhadap kondisi siswa sewaktu mengikuti layanan bimbingan kelompok dilakukan oleh kolaborator dan juga oleh peneliti.
4. Refleksi, dilakukan dengan menggunakan data yang diperoleh dari pengamatan. Data dianalisis bersama antara

peneliti dan kolaborator, dan hasilnya merupakan temuan tentang hal-hal telah bisa diperoleh/ belum dari proses tindakan (pelaksanaan bimbingan kelompok) dan hasilnya (kecerdasan emosional siswa meningkat).

Hasil refleksi dipergunakan untuk merencanakan tindakan baru yang akan diterapkan pada siklus selanjutnya, dan seterusnya. Dengan demikian PTK BK dilaksanakan secara berdaur ulang atau siklus.

Sehubungan dengan itu, Suhardjono (2009) menguraikan hal penting yang harus dimengerti : **PTK terdiri rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang.** Empat kegiatan utama pada setiap siklus adalah (a) perencanaan, (b) tindakan, (c) pengamatan, (d) refleksi yang dapat digambarkan sebagai berikut :⁷³

Siklus I

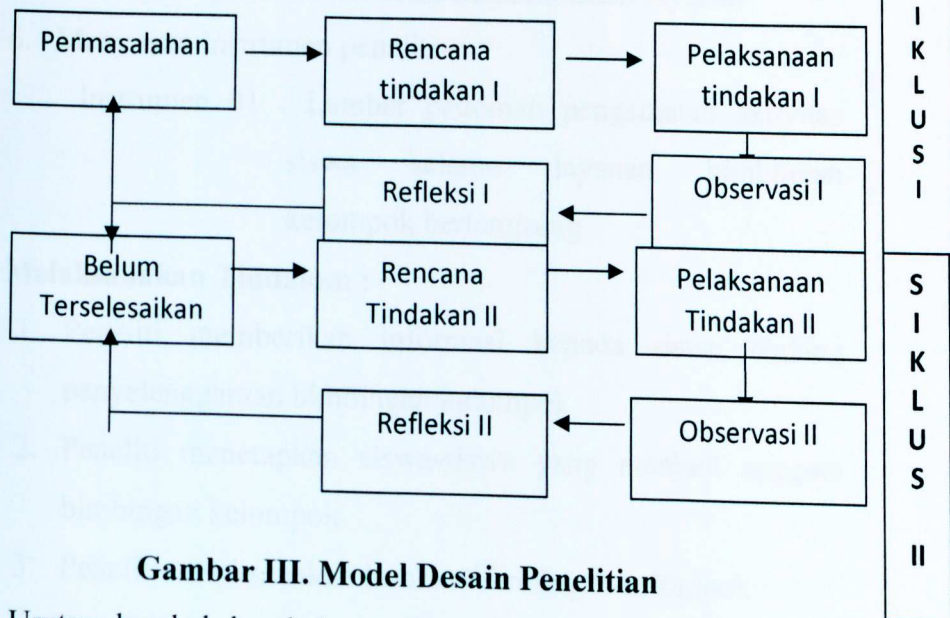
Perencanaan Tindakan :

1. Menentukan Rencana Pelaksanaan Kegiatan (RPK) atau rencana yang berisikan tentang apa yang akan dilakukan, untuk memperoleh data dan informasi yang digunakan untuk melakukan kegiatan.

2. Menentukan waktu untuk melakukan kegiatan. Karena siklus I dan II akan berjalan.

3. Rencana untuk kegiatan. Oleh karena itu, akan ada rencana.

⁷³ Suhardjono, dkk, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2014), hlm. 24



Gambar III. Model Desain Penelitian

Urutan langkah-langkah penelitian tindakan kelas ini secara rinci dapat digambarkan sebagai berikut :

Siklus I

Perencanaan Tindakan :

1. Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK serta materi yang berisikan tentang cara mengendalikan emosi, menyiapkan alat perlengkapan yang digunakan untuk melakukan layanan.
2. Meminta waktu masuk ke kelas kepada Kepala Sekolah dan Guru mata pelajaran
3. Bekerja sama dengan Guru BK untuk memberikan pengarahan.

4. Merancang langkah-langkah proses pelaksanaan layanan
5. Melakukan pelatihan sebelum melaksanakan layanan
6. Menyusun Instrumen penelitian :

Instrumen 01 : Lembar pedoman pengamatan aktivitas siswa selama layanan bimbingan kelompok berlangsung

Melaksanakan Tindakan :

1. Peneliti memberikan informasi kepada siswa tentang penyelenggaraan bimbingan kelompok
2. Peneliti menetapkan siswa-siswa yang menjadi anggota bimbingan kelompok
3. Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok
4. Peneliti bersama anggota kelompok membahas topik masalah.

Observasi / pengamatan :

Pada tahap ini guru BK mengadakan pengamatan terhadap proses pemberian layanan bimbingan kelompok. Adapun pelaksanaannya meliputi :

1. Kolaborator mengamati pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti
2. Peneliti dan kolaborator mengamati siswa sewaktu/ selama mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Refleksi :

Pada tahap ini dilaksanakan analisis terhadap pengamatan yang dilakukan yaitu dengan membandingkan kondisi awal dengan siklus I. Dari hasil analisis dapat ditentukan apakah perlu dilaksanakan siklus berikutnya untuk meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional siswa. Hasil observasi yang dilakukan peneliti bersama kolabor dianalisis oleh peneliti dan kolaborator dengan cara sharing dan berdiskusi serta berkoordinasi agar hasil yang diperoleh tidak bersifat subyektif.

Hasil diskusi dengan kolaborator digunakan untuk mengetahui apa yang sudah dapat dilaksanakan dan dicapai dalam pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok, dan sekaligus merupakan cara untuk mengetahui kekurangan dan/ atau ketidakberhasilan tindakan layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Dengan mengetahui kekurangan pada tindakan layanan bimbingan kelompok sebelumnya, yakni pada siklus I, dapat direncanakan pembaharuan tindakan yang akan dilaksanakan pada siklus II dan seterusnya.

Siklus II

Perencanaan tindakan :

Kegiatan yang dilakukan :

1. Membuat rencana tindakan layanan bimbingan kelompok yang telah diperbaharui berdasarkan sisi-sisi lemah yang diketahui dari pelaksanaan siklus I

2. Membuat pedoman observasi untuk melihat aktivitas dan perubahan pada siswa sewaktu mengikuti kegiatan bimbingan kelompok berlangsung atau di luar kegiatan tersebut.

Melaksanakan Tindakan :

Kegiatannya adalah :

1. Peneliti memberikan informasi tentang hasil capaian tentang penyelenggaraan bimbingan kelompok kepada siswa anggota kelompok
2. Peneliti mengajukan topik permasalahan dengan disertai alasan yang menggugah, yang perlu dibahas dalam kegiatan kelompok.
3. Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan memberdayakan dinamika yang ada dalam kelompok

Observasi / Pengamatan :

pada tahap ini, pengamatan dilaksanakan dengan tujuan untuk perbaikan kelemahan yang terjadi pada siklus pertama. Indikator keberhasilan diukur dari kecerdasan emosional siswa.

Adapun pelaksanaannya meliputi :

1. Kolaborator mengamati pelaksanaan bimbingan kelompok yang diadakan oleh peneliti
2. Peneliti dan kolaborator mengamati siswa sewaktu/ selama mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dan di luar kegiatan tersebut.

Refleksi :

Pada tahap ini dilaksanakan analisis hasil observasi aktivitas siswa, analisis penilaian pengamatan siswa serta respon siswa tentang kecerdasan emosional. Dari hasil analisis dapat ditentukan apakah perlu dilaksanakan siklus berikutnya untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Di siklus II, peneliti mencoba meningkatkan kecerdasan emosional siswa dengan memberi penguatan pada siswa, melakukan tanya jawab. Hal ini difokuskan untuk melihat perbedaan antara siklus I dan siklus II dan dari hasilnya maka peneliti akan melihat apakah akan dilanjutkan ke siklus ke III.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab 4 ini, dibahas hasil penelitian tentang kecerdasan emosional siswa melalui layanan bimbingan kelompok kelas X di MAN 1 Medan . Pada sub bab hasil penelitian menjelaskan tentang deskripsi kondisi awal kecerdasan emosional siswa dimana, sebelum mendapatkan tindakan layanan bimbingan kelompok, serta deskripsi kecerdasan emosional siswa sesudah mendapatkan tindakan pada layanan bimbingan kelompok siklus I dan II.

4.1 Deskripsi Kondisi Awal

Langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan penjajakan atau identifikasi terhadap masalah yang akan diteliti terutama terkait judul peneliti, yaitu masalah kecerdasan emosional siswa. Awal identifikasi masalah dimulai dengan melakukan wawancara terlebih dahulu dengan guru BK yang ada di sekolah tersebut. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa yang tergolong memiliki kecerdasan emosional rendah, yaitu siswa kelas X MIA 3 dengan jumlah siswa 45 orang.

Kecerdasan emosional siswa yang ada di kelas tersebut pada kondisi awal ini masih dikatakan rendah, dikarenakan oleh berbagai sebab, yaitu dikarenakan siswa pada kelas ini atau X MIA 3 tergolong siswa yang baru memasuki jenjang awal pendidikan menengah atas dan masalah pribadi. Pada umumnya permasalahan yang sering sekali muncul pada siswa kelas X MIA 3 tersebut

adalah kurang mampu mengontrol emosinya terhadap berbagai masalah. Oleh karena itu, perlu kiranya siswa-siswa tersebut mendapatkan tindakan, agar siswa dapat memahami betapa pentingnya kecerdasan emosional untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya saat ini atau di kemudian hari. Data ini diperoleh dari hasil wawancara terbuka dengan guru BK dan dapat dilihat lebih lanjut pada **lampiran**.

Data yang peneliti peroleh merupakan data mentah yang masih harus dicari lebih lanjut mengenai kecerdasan emosional siswa di kelas tersebut. Di mana untuk mengetahui agar peneliti menemukan siswa mana sajakah yang tergolong memiliki kecerdasan emosional rendah ataupun 64, peneliti melakukan kolaborasi dengan guru BK yang memang telah memahami kondisi siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Di mana dari data yang di peroleh dari guru BK, ada 8 orang yang menjadi subjek penelitian untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan keterangan dari guru BK yang di dapat ada 8 orang yang akan mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut :

TABEL III.

**DAFTAR NAMA SISWA YANG MENGIKUTI
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

NO	NAMA SISWA	KELAS
1	Ridho Sanjaya	X MIA 3
2	Muhammad Hasandi	X MIA 3
3	Muhammad Rajali Lubis	X MIA 3
4	Jaynun Rianto	X MIA 3
5	Aldimas Tri Zhazha	X MIA 3
6	Putri Latifa Azizah	X MIA 3
7	Nurlaili	X MIA 3
8	Novita Sari	X MIA 3

Sebelum melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok, peneliti melakukan observasi awal terhadap kecerdasan emosional siswa. Di mana yang menjadi subjek penelitian peneliti adalah siswa-siswa yang kecerdasan emosionalnya rendah. Hasil observasi kecerdasan emosional siswa yang pada kondisi awal dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

TABEL VII.
KEMAMPUAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA
SEBELUM MELAKSANAKAN
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK (KONDISI AWAL)

Subjek/ Kode Siswa	Aspek Kecerdasan Emosional Menurut Goleman			Empati	Keterampilan Sosial	Skor	Kriteria
	Kesadaran Diri	Pengaturan Diri	Motivasi Diri				
1	6	10	6	10	10	42	R
2	5	9	5	9	12	40	R
3	10	19	11	17	18	76	T
4	6	10	7	9	10	42	R
5	8	13	8	12	12	53	S
6	6	11	6	10	10	43	R
7	8	14	8	12	12	54	S
8	6	8	6	9	6	35	R

TA= Tidak Ada R= Rendah S= Sedang T= Tinggi

Dari tabel di atas siswa yang no. 1 memiliki kesadaran diri dengan skor 6, pengaturan diri dengan skor 10, motivasi diri dengan skor 6, empati dengan skor 10, dan keterampilan sosial dengan skor 10, sehingga jumlah skor keseluruhan 42 dengan kriteria rendah.

Siswa yang no. 2 memiliki kesadaran diri dengan skor 5, pengaturan diri dengan skor 9, motivasi diri dengan skor 5, empati dengan skor 9, dan keterampilan sosial 12, sehingga jumlah skor keseluruhan 40 dengan kriteria rendah. Siswa yang no. 3 memiliki kesadaran diri dengan skor 10, pengaturan diri dengan skor 19, motivasi diri dengan skor 11, empati dengan skor 17, dan keterampilan sosial dengan skor 18, sehingga jumlah skor keseluruhan 76 dengan kriteria tinggi. Siswa yang no. 4 memiliki kesadaran diri dengan skor 6, pengaturan diri dengan skor 10, motivasi diri dengan skor 7, empati dengan skor 9, keterampilan sosial 10, sehingga jumlah skor keseluruhan 42 dengan kriteria rendah. Siswa yang no. 5 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan diri dengan skor 13, motivasi diri dengan skor 8, empati dengan skor 12, dan keterampilan sosial dengan skor 12, sehingga jumlah skor keseluruhan 53 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 6 memiliki kesadaran diri dengan skor 6, pengaturan diri dengan skor 11, motivasi diri dengan skor 6, empati dengan skor 10, dan keterampilan sosial dengan skor 10, sehingga jumlah skor keseluruhan 43 dengan kriteria rendah. Siswa yang no. 7 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan diri dengan skor 14, motivasi diri dengan skor 8, empati dengan skor 12, dan keterampilan sosial dengan skor 12, sehingga jumlah skor keseluruhan 54 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 8 memiliki kesadaran diri dengan skor 6, pengaturan diri dengan skor 8,

motivasi diri dengan skor 6, empati dengan skor 9, dan keterampilan sosial dengan skor 6, sehingga jumlah skor keseluruhan 35 dengan kriteria rendah. Hal ini diperoleh dari perhitungan skor observasi dan dapat dilihat lebih lanjut pada lampiran.

Dari tabel tersebut terlihat bahwa sebagian besar dari anggota bimbingan kelompok, siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, yaitu sebanyak 5 orang siswa atau sekitar 62,5%, siswa yang memiliki kecerdasan emosional sedang, yaitu sebanyak 2 orang siswa atau sekitar 25%. Sedangkan siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, yaitu sebanyak 1 orang siswa atau sekitar 12,5%. Total keseluruhan dari 8 orang siswa yang terpilih sebagai anggota bimbingan kelompok, yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

4.2 Deskripsi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I

1. Perencanaan

Adapun perencanaan yang dilakukan, yaitu :

- Peneliti mengidentifikasi siswa menjadi peserta layanan melalui pemberian pertanyaan tentang pacaran yang kemudian dianalisis.
- Menyiapkan RPL bimbingan kelompok.
- Jumlah anggota kelompok sebanyak 8 orang.

- Peneliti mengatur pertemuan dengan peserta bimbingan kelompok.
- Bimbingan kelompok dilakukan dengan durasi waktu 2 x 45 menit.
- Peneliti menyiapkan perlengkapan administrasi, seperti lembar observasi baik untuk peneliti ataupun siswa.

2. Tindakan

Tindakan yang dilakukan peneliti di sini adalah pemberian layanan bimbingan kelompok berdasarkan masalah pada kecerdasan emosional siswa yang berjumlah 8 orang siswa peserta layanan bimbingan menjadi satu kelompok. Pelaksanaan dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan RPLBK. Bimbingan kelompok dilakukan di ruangan kelas kosong yang tidak digunakan. Tepatnya pada pukul 09.30 WIB. Topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ini adalah topik tugas yaitu membahas mengenai cara mengontrol emosi.

3. Observasi

Berdasarkan hasil observasi diperoleh data selama proses sebagai berikut.

(1) Hasil Pengamatan Terhadap Tindakan Guru

Selain siswa yang harus diobservasi, di samping itu peneliti juga perlu dilakukan observasi. Tujuannya untuk melihat atau menilai keberhasilan tindakan dalam suatu layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh peneliti. Pada kegiatan layanan

bimbingan kelompok siklus I yang dilakukan peneliti, diperoleh data dari pedoman observasi sebagai berikut ini. Berdasarkan kriteria penilaian pada tindakan layanan dalam bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi 3 tingkatan kualitas, yaitu :

- Kurang baik = 1 – 29
- Cukup baik = 30 – 58
- Baik = 59– 87 (total nilai tindakan ideal)

TABEL V.
HASIL TINDAKAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK SIKLUS I

Tahap Bimbingan Kelompok	Pelaksanaan Siklus I	Hasil Tindakan Ideal
Pembentukan	19	27
Peralihan	7	12
Kegiatan	17	24
Pengakhiran	17	24
Jumlah	60	87
Persentase	69 % (Kualitas Layanan Baik)	

Hasil peroleh data tersebut diperoleh dari hasil observasi guru BK, guru BK yang ada di sekolah tersebut terhadap

pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti. Untuk lebih lanjut dapat dilihat pada **lampiran**.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa pelaksanaan tindakan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kriteria tindakan “Baik”. Untuk meningkatkan kualitas pelayanan pada siklus II berikutnya maka tindakan-tindakan belum baik pada setiap tahapan pada siklus I perlu diketahui terlebih dahulu. Kelemahan-kelemahan yang terjadi pada saat tindakan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel VIII.

(2) Hasil Pengamatan Terhadap Siswa Dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I

Berdasarkan pengamatan terhadap siswa setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok diperoleh data sebagai berikut.

TABEL VI.
KEMAMPUAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA
SIKLUS I

Subje k/ Kode Siswa	Aspek Kecerdasan Emosional Menurut Goleman					Skor	Krit eria
	Kesadaran Diri	Pengaturan Diri	Motivasi Diri	Empati	Keterampil an Sosial		
1	7	12	8	12	11	50	R

2	7	11	6	11	12	47	R
3	12	19	11	18	18	78	T
4	8	15	9	12	14	58	S
5	10	17	10	13	14	64	S
6	9	16	9	14	13	61	S
7	10	18	10	14	17	69	S
8	8	10	7	11	10	48	R

TA= Tidak Ada R= Rendah S= Sedang T= Tinggi

Dari tabel di atas siswa yang no. 1 memiliki kesadaran diri dengan skor 7, pengaturan diri dengan skor 12, motivasi diri dengan skor 8, empati dengan skor 12, dan keterampilan sosial dengan skor 11, sehingga jumlah skor keseluruhan 50 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 2 memiliki kesadaran diri dengan skor 7, pengaturan diri dengan skor 11, motivasi diri dengan skor 6, empati dengan skor 11, dan keterampilan sosial dengan skor 12, sehingga jumlah skor keseluruhan 47 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 3 memiliki kesadaran diri dengan skor 12, pengaturan diri dengan skor 19, motivasi diri dengan skor 11, empati dengan skor 18, dan keterampilan sosial dengan skor 18, sehingga jumlah skor keseluruhan 78 dengan kriteria tinggi. Siswa yang no. 4 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan diri dengan skor 15, motivasi diri dengan skor 9, empati dengan skor 12, keterampilan sosial 14, sehingga jumlah skor keseluruhan 58 dengan kriteria

sedang. Siswa yang no. 5 memiliki kesadaran diri dengan skor 10, pengaturan diri dengan skor 17, motivasi diri dengan skor 10, empati dengan skor 13, dan keterampilan sosial dengan skor 14, sehingga jumlah skor keseluruhan 64 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 6 memiliki kesadaran diri dengan skor 12, pengaturan diri dengan skor 16, motivasi diri dengan skor 9, empati dengan skor 14, dan keterampilan sosial dengan skor 13, sehingga jumlah skor keseluruhan 64 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 7 memiliki kesadaran diri dengan skor 10, pengaturan diri dengan skor 18, motivasi diri dengan skor 10, empati dengan skor 14, dan keterampilan sosial dengan skor 17, sehingga jumlah skor keseluruhan 69 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 8 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan diri dengan skor 10, motivasi diri dengan skor 7, empati dengan skor 11, dan keterampilan sosial dengan skor 10, sehingga jumlah skor keseluruhan 48 dengan kriteria rendah. Hal ini diperoleh dari perhitungan skor observasi dan dapat dilihat lebih lanjut pada lampiran 6.

(3) Hasil Pengamatan Terhadap Situasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I

Pada saat pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung, bukan hanya siswa atau peneliti yang berperan sebagai PK saja yang diamati, namun di samping itu juga situasi pada saat berjalannya kegiatan juga diamati oleh pihak

kolaborator/ guru BK di sekolah tersebut yang berperan sebagai observernya. Di bawah ini adalah hasil pengamatan/ observasi situasi pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok siklus I berlangsung.

TABEL VII.
SITUASI PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK
SIKLUS I

Tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok	Situasi Dan Kondisi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok
Pembentukan	Situasi terasa kaku sewaktu peneliti menjelaskan mengenai berbagai macam hal yang ada di bimbingan kelompok. Karena sebelumnya belum pernah mengadakan kegiatan ini.
Peralihan	Nampak ada keraguan anggota tentang kegiatan yang akan dijalankan/ masih bingung.
Kegiatan	Anggota bimbingan kelompok nampak kurang memiliki kerjasama dalam mendiskusikan hal yang dibahas karena anggota bimbingan kelompok masih bingung harus melakukan kegiatan ini secara interaktif dan bertanya kegiatan apa yang akan dilakukan di dalam

	bimbingan kelompok.
Pengakhiran	Nampak raut wajah ceria sebagai anggota bimbingan kelompok dengan berakhirnya kegiatan.

1. Refleksi

Pada siklus I ini telah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok, hasilnya dibandingkan dengan kondisi awal dengan jumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah sebanyak 5 orang menjadi 3 orang, sedangkan 4 orang siswa mengalami peningkatan/ perubahan menjadi kriteria sedang menjadi 2 orang, dan 2 orang tidak mengalami perubahan posisinya tetap yaitu kriteria sedang, dan 1 orang siswa yang memiliki kriteria tinggi posisinya tetap.

Maka daripada itu, siklus I layanan bimbingan kelompok berhasil menurunkan jumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah sebesar 37,5% atau dengan rincian sebanyak 3 siswa. Dengan kata lain, layanan bimbingan kelompok mencapai keberhasilan 62,5%. Di mana siswa yang memiliki kriteria tinggi sebesar 12,5% dengan rincian sebanyak 1 siswa dan siswa yang memiliki kriteria sedang sebesar 50% dengan rincian sebanyak 4 siswa.

Di samping itu, dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok masih ada kekurangan yang harus diperbaiki. Kekurangan-kekurangan tersebut disajikan pada tabel berikut ini.

TABEL VIII.
DIAGNOSIS KELEMAHAN TINDAKAN LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK SIKLUS I

Tahap Bimbingan Kelompok	Tindakan Layanan Kurang	Catatan Pengamatan
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cara/ penyampaian doa 2. Menjelaskan tentang cara pelaksanaan bimbingan kelompok 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyampaian doa belum hening 2. Penjelasan tentang cara pelaksanaan bimbingan kelompok persis sama dalam buku panduan bimbingan kelompok.
Peralihan	Menjelaskan tahap-tahap kegiatan bimbingan kelompok	Setelah beberapa anggota kelompok mengajukan pertanyaan, peneliti langsung mengajak anggota bimbingan kelompok untuk membicarakan masalah yang akan dibahas dalam kelompok.
Kegiatan	Tanya jawab tentang	Penjelasan dan respon

	masalah	terhadap masalah yang diajukan anggota kelompok hanya diberikan oleh peneliti.
Pengakhiran	Kegiatan selingan	Kegiatan selingan yang berperan sebagai penghangat suasana, melalui nyanyian atau permainan

Kekurangan yang terjadi selama proses kegiatan layanan bimbingan kelompok siklus I terletak pada peran peneliti dalam setiap tahap bimbingan kelompok yang belum dapat terlaksana dengan baik.

Untuk memantapkan evaluasi terhadap kekurangan yang dimaksud, perlu dikaitkan dengan hasil observasi terhadap siswa sewaktu mengikuti kegiatan kelompok. Kondisi siswa yang demikian terjadi dapat di mungkinkan karena kurang memahami bagaimana cara pelaksanaan bimbingan kelompok ini. Karena pada sebelumnya para anggota bimbingan kelompok tersebut belum pernah diadakan oleh guru BK yang ada di sekolah tersebut. Dalam menjelaskan tentang cara pelaksanaan bimbingan kelompok masih belum mengena untuk dapat dipahami oleh siswa. Sehingga, tampak di antara anggota bimbingan kelompok kurang memahami bimbingan kelompok itu sendiri dan sedikit kurang tertarik melakukan kegiatan ini. Pada tahap peralihan Nampak ada keraguan anggota tentang kegiatan yang akan dijalankan. Keraguan ini terasa

ada kaitannya dengan nuansa tergesa-gesa dalam memberikan penjelasan tentang tahapan kegiatan bimbingan kelompok untuk segera masuk ke dalam kegiatan inti setelah beberapa di antara anggota kelompok mengajukan pertanyaan tentang kegiatan yang akan mereka ikuti. Pada tahap kegiatan anggota bimbingan kelompok nampak kurang memiliki pemahaman tentang masalah yang digunakan oleh peneliti, karena pada kenyataannya masalah yang diajukan peneliti lebih dapat dipahami setelah para anggota bimbingan kelompok diberi kesempatan untuk eksplorasi. Dengan kata lain, peneliti yang masih banyak berperan untuk merangsang/ menimbulkan suatu pertanyaan atau solusi. Karena jika tidak begitu maka kegiatan inti tidak berjalan dengan baik. Pada tahap pengakhiran, raut wajah ceria sebagian anggota bimbingan kelompok dengan berakhirnya kegiatan mencerminkan adanya keengganan atau kebosanan. Hal ini disebabkan kurangnya selingan seperti nyanyian ataupun permainan dalam mencairkan suasana bosan itu sendiri.

Bertolak dari kekurangan/ tindakan peneliti pada setiap tahapan bimbingan kelompok yang substansinya terletak pada peran yang harus dimainkan pada setiap tindakan tersebut, maka perlu diupayakan tindakan pembaharuan atau penyempurnaan pada setiap tahapan untuk diterapkan pada siklus berikutnya.

- Tahap pembentukan

Peran peneliti dalam hal tahap ini di antaranya adalah menampilkan penghormatan kepada orang lain, dalam hal ini adalah para anggota bimbingan kelompok. Penjelasan cara pelaksanaan bimbingan kelompok seharusnya tidak terpaku pada tekstual. Namun, harus diperhatikan juga cara penyampaian dengan bahasa yang ringan/ tidak baku, agar para anggota bimbingan kelompok dapat memahami dan mengerti bagaimana cara melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok. Dalam memberikan penjelasan cara pelaksanaan bimbingan kelompok, peneliti seharusnya sedikit memberikan contoh yang konkret, agar para anggota bimbingan kelompok lebih mengerti lagi dan interaktif.

Dalam penyampaian doa, perlu ada perbaikan. Di mana dari yang disuruh berdoa masing-masing setiap anggota bimbingan kelompok, menjadi doa yang dipimpin oleh peneliti sebagai pimpinan kelompok. Hal ini harus disesuaikan dengan penyampaian doa yang berkarakter, agar anggota bimbingan kelompok kelak setelah diadakan kegiatan ini, menjadi seseorang yang mempunyai nilai-nilai karakter dalam dirinya.

- Tahap peralihan

Ketergesa-gesaan dalam memberikan penjelasan tentang tahapan kegiatan bimbingan kelompok hanya akan membuahkan kebingungan anggota bimbingan kelompok. Untuk itulah ketergesa-gesaan perlu diganti dengan kesabaran. Mengingat

tahap peralihan adalah suatu tahapan untuk memulai kegiatan inti. Maka penting bagi anggota kelompok untuk memiliki kesiapan dalam kegiatan inti tersebut.

- Tahap kegiatan

Masalah yang diangkat dalam aktivitas kelompok diserahkan kepada anggota kelompok dan posisi guru BK peneliti cukup sebagai fasilitator yang secara aktif mengikuti arah pembicaraan kelompok, dan manakala dipandang perlu bias terlihat di dalamnya sebagai pengatur lalu lintas, peneliti perlu menciptakan komunikasi multi arah.

- Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, kehangatan kegiatan inti harus tetap terjaga. Agar tidak mneimbulkan kebosanan, seperti halnya ada sedikit permainan atau nyanyian. Di mana hal ini dilakukan agar anggota bimbingan kelompok tersebut memiliki keinginan dan ketertarikan untuk kembali mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok pada sesi berikutnya. Jadi, tidak hnaya diskusi dan solusi yang didapat tapi juga keseruan dalam kegiatan bimbingan kelompok ini.

4.3 Deskripsi Hasil Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II

Hasil refleksi pada siklus I ditemukan adanya beberapa hal yang belum dapat dijalankan oleh peneliti dalam melaksanakan perannya pada setip tahapan dalam layanan bimbingan kelompok yang diselenggarakan. Temuan-temuan tersebut sekaligus

merupakan rekomendasi bagi peneliti untuk dapat dijalankan pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siklus II.

1. Perencanaan

Adapun perencanaan yang dilakukan, yaitu :

- Menyusun RPL BK.
- Peneliti mengatur pertemuan dengan peserta bimbingan kelompok.
- Jumlah anggota bimbingan kelompok 8 orang.
- Bimbingan kelompok dilakukan dengan durasi waktu 2 x 45 menit.
- Peneliti menyiapkan perlengkapan administrasi, seperti lembar observasi untuk kecerdasan emosional siswa maupun lembar observasi untuk tindakan layanan peneliti.

2. Tindakan

Tindakan II sama dengan tindakan I, hal ini dikarenakan berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan banyak siswa yang senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang diberikan peneliti. Tindakan yang dilakukan peneliti di sini adalah pemberian layanan bimbingan kelompok berdasarkan masalah kecerdasan emosional siswa yang berjumlah 8 orang siswa peserta layanan bimbingan kelompok menjadi satu kelompok. Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan RPLBK. Bimbingan

kelompok pada siklus II ini, dilaksanakan di ruangan kelas yang tidak digunakan pada jam 09.30 WIB.

Topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok ini adalah topik tugas yaitu membahas mengenai cara mengelola emosi. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pun disesuaikan dengan tahapan yang sudah baku.

3. Observasi

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang telah diperbaharui pada siklus II, dapat dipaparkan sebagai berikut.

(1) Hasil Pengamatan Terhadap Pelaksanaan Tindakan Peneliti Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II

Setelah pada siklus II telah mendapat pembaharuan yang telah dianalisis dari kelemahan pada siklus I. Perlu kembali diadakan observasi terhadap tindakan yang dilaksanakan oleh peneliti. Di bawah ini hasil pengamatan/ observasi terhadap pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok pada siklus II. Berdasarkan kriteria penilaian pada tindakan layanan dalam bimbingan kelompok dikelompokkan menjadi 3 tingkatan kualitas, yaitu :

- Kurang baik = 1 – 29
- Cukup baik = 30 – 58
- Baik = 59 – 87 (total nilai tindakan ideal)

TABEL IX.
HASIL TINDAKAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK SIKLUS II

Tahap Bimbingan Kelompok	Pelaksanaan Siklus II	Hasil Tindakan Ideal
Pembentukan	22	27
Peralihan	9	12
Kegiatan	22	24
Pengakhiran	21	24
Jumlah	77	87
Persentase	88,55 % (Kualitas Layanan Baik)	

Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan kualitas layanan dari kegiatan I ke kegiatan II. Di mana dari kegiatan I dengan persentase 69% menjadi 88,55% pada kegiatan II. Hasil yang dicapai meskipun belum sampai pada tahap ideal, namun sudah ada peningkatan/perubahan, yaitu sudah masuk dalam kriteria “Baik”.

(2). Hasil Pengamatan Terhadap Siswa Dalam Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II

Berdasarkan pengamatan terhadap siswa setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok siklus II diperoleh data sebagai berikut.

TABEL X.
KEMAMPUAN KECERDASAN EMOSIONAL SISWA
SIKLUS II

Subje k/ Kode Siswa	Aspek Kecerdasan Emosional Menurut Goleman					Skor	Krite ria
	Kesadara n Diri	Pengatura n Diri	Motivasi Diri	Empati	Keterampil an Sosial		
1	8	14	8	13	13	56	S
2	8	13	8	13	15	57	S
3	12	20	11	19	18	80	T
4	11	18	11	18	17	75	S
5	10	17	10	15	15	67	S
6	9	16	10	15	15	64	S
7	11	18	11	16	18	74	S
8	8	13	8	12	13	54	S

TA= Tidak Ada R= Rendah S= Sedang T= Tinggi

Dari tabel di atas siswa yang no. 1 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan diri dengan skor 14, motivasi diri dengan skor 8, empati dengan skor 13, dan keterampilan sosial dengan skor 13, sehingga jumlah skor keseluruhan 56 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 2 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan

diri dengan skor 13, motivasi diri dengan skor 8, empati dengan skor 13, dan keterampilan sosial dengan skor 15, sehingga jumlah skor keseluruhan 57 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 3 memiliki kesadaran diri dengan skor 12, pengaturan diri dengan skor 20, motivasi diri dengan skor 11, empati dengan skor 19, dan keterampilan sosial dengan skor 18, sehingga jumlah skor keseluruhan 80 dengan kriteria tinggi. Siswa yang no. 4 memiliki kesadaran diri dengan skor 11, pengaturan diri dengan skor 18, motivasi diri dengan skor 11, empati dengan skor 18, keterampilan sosial 17, sehingga jumlah skor keseluruhan 75 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 5 memiliki kesadaran diri dengan skor 10, pengaturan diri dengan skor 17, motivasi diri dengan skor 10, empati dengan skor 15, dan keterampilan sosial dengan skor 15, sehingga jumlah skor keseluruhan 67 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 6 memiliki kesadaran diri dengan skor 9, pengaturan diri dengan skor 16, motivasi diri dengan skor 10, empati dengan skor 15, dan keterampilan sosial dengan skor 15, sehingga jumlah skor keseluruhan 65 dengan kriteria tinggi. Siswa yang no. 7 memiliki kesadaran diri dengan skor 11, pengaturan diri dengan skor 18, motivasi diri dengan skor 11, empati dengan skor 16, dan keterampilan sosial dengan skor 18, sehingga jumlah skor keseluruhan 74 dengan kriteria sedang. Siswa yang no. 8 memiliki kesadaran diri dengan skor 8, pengaturan diri dengan skor 13, motivasi diri dengan skor 8, empati dengan skor 12, dan

keterampilan sosial dengan skor 13, sehingga jumlah skor keseluruhan 54 dengan kriteria sedang. Hal ini diperoleh dari perhitungan skor observasi dan dapat dilihat lebih lanjut pada lampiran.

(4) Hasil Pengamatan Terhadap Situasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II

Sama seperti halnya pada siklus I, pada saat pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung, bukan hanya siswa atau peneliti yang berperan sebagai PK saja yang diamati, namun di samping itu juga situasi pada saat berjalannya kegiatan juga diamati oleh pihak kolaborator/ guru BK di sekolah tersebut yang berperan sebagai observernya. Di bawah ini adalah hasil pengamatan/ observasi situasi pada saat pelaksanaan bimbingan kelompok siklus II berlangsung.

TABEL XI.
SITUASI PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN
KELOMPOK
SIKLUS II

Tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok	Situasi Dan Kondisi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok
Pembentukan	Situasi yang semula terasa agak kaku kian mencair setelah gur BK peneliti menjelaskan

	kembali tentang berbagai macam hal yang ada di bimbingan kelompok. Dan anggota kelompok semakin mengerti dan paham serta semakin tertarik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini.
Peralihan	Kesiapan anggota mulai nampak terlihat dari pertanyaan-terkait dengan tugas dan tanggung jawabnya pada kegiatan yang akan dijalani.
Kegiatan	Dalam mendiskusikan suatu masalah lebih interaktif dan saling memberikan masukan serta solusi terhadap masalah-masalah yang dikemukakan.
Pengakhiran	Anggota bimbingan kelompok menunjukkan kesan yang baik terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang diikuti. Adanya usulan untuk kegiatan bimbingan kelompok dilakukan lagi dengan membahas topik yang berkenaan dengan pribadinya.

1. Refleksi

Berangkat dari proses penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok siklus II, ditambah dengan pengamatan yang dilakukan bahwa bimbingan kelompok telah dilaksanakan oleh peneliti dengan predikat “baik”. Perlakuan yang baik tersebut

menjadikan siswa anggota bimbingan kelompok mampu berperan serta aktif dalam kategori “sedang dan tinggi”. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok siklus II dapat dikatakan telah berhasil dipergunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Sehingga didapat hasil data pada siklus II layanan bimbingan kelompok berhasil menurunkan jumlah siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah hingga sampai 0% dan berubah menjadi kategori sedang sebesar 87,5% atau dengan rincian sebanyak 7 siswa dan siswa yang memiliki kriteria tinggi sebesar 12,5% dengan rincian sebanyak 1 siswa.

Tetapi dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan bimbingan pada kegiatan berikutnya, perlu dicermati adanya tindakan yang perlu diperbaiki atau disempurnakan. Tindakan-tindakan yang dimaksud antara lain:

TABEL XII.

**DIAGNOSIS TINDAKAN YANG PERLU DIPERBAIKI/
DISEMPURNAKAN**

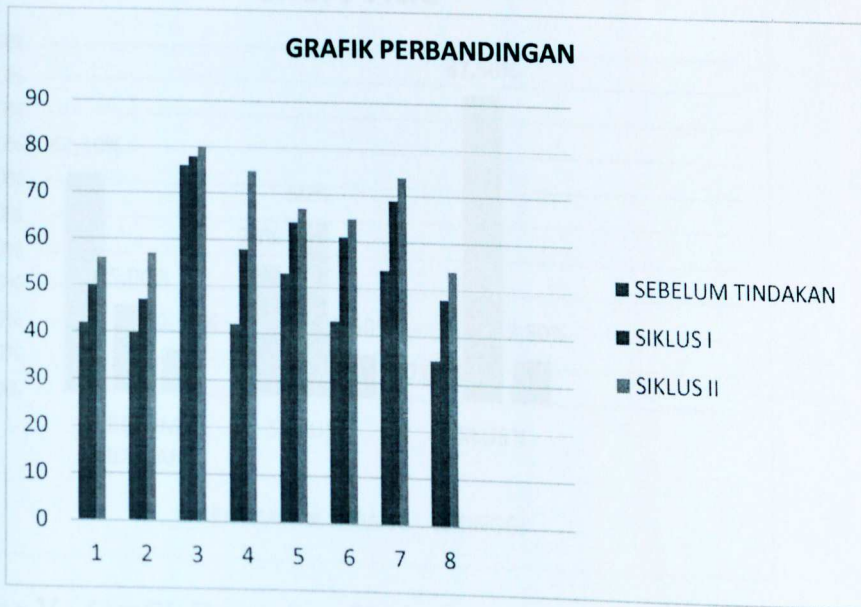
Tahapan Bimbingan Kelompok	Tindakan Yang Perlu Diperbaiki/ Ditingkatkan	Saran Perbaikan Tindakan
Pembentukan	Penyampaian doa masih sekedarnya dan kurang nilai karakter dalam doanya	Sesuai dengan pelaksanaan bimbingan kelompok, doa harus

		memiliki nilai karakter
Peralihan	Pengecekan terhadap kesiapan anggota berdasarkan pengajuan pertanyaan di antara anggota kelompok	Di samping kesiapan anggota dapat dicermati lewat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, dapat pula dilakukan dengan member kesempatan untuk bertanya kepada anggota khususnya yang belum mau berbicara
Kegiatan	Pembahasan masalah sebatas dari dan oleh anggota kelompok dan simpulan dari guru Bk peneliti	Pembahasan masalah perlu dicari hubungannya dengan faktor-faktor lain yang mungkin terkait, sehingga benang merah masalah menjadi jelas
Pengakhiran	Kesan dan pesan oleh	Kesan dan pesan juga

	anggota	diberikan oleh peneliti, serta pengemasan informasi tentang pentingnya masalah yang akan dibicarakan pada pertemuan selanjutnya
--	---------	---

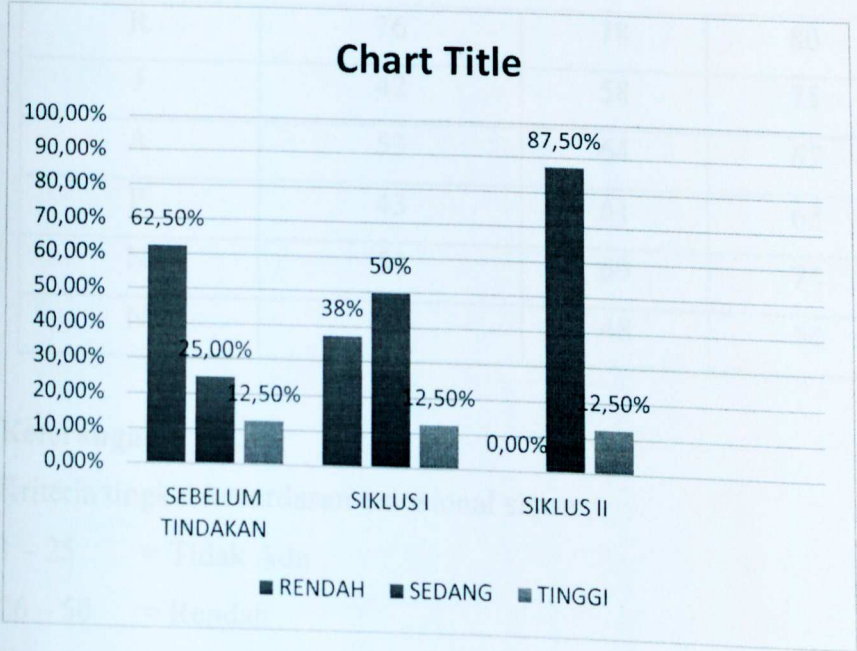
Perbandingan Peningkatan/Perubahan Kemampuan Kecerdasan Emosional Siswa

Sebelum lanjut kepada pembahasan, di bawah ini terdapat grafik perbandingan peningkatan kecerdasan emosional siswa, dilihat perubahan secara perindividu.



Gambar IV : Grafik Perbandingan Peningkatan Kecerdasan Emosional Siswa Sebelum Tindakan, Siklus I Dan Siklus II

Selain grafik perbandingan peningkatan kecerdasan emosional siswa secara individual, ada pula grafik perbandingan persentase peningkatan kecerdasan emosional siswa secara keseluruhan. Adapun sebagai berikut:



Gambar V : Grafik Persentase Kecerdasan Emosional Siswa Secara Keseluruhan

4.4 Pembahasan

Pembahasan hasil PT BK dapat dipaparkan berdasarkan table berikut ini.

**TABEL XIII.
HASIL SKOR AKHIR KECERDASAN EMOSIONAL
MELALUI
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Kode Siswa	Kondisi Awal	Siklus I	Siklus II
R	42	50	56
H	40	47	57

R	76	78	80
J	42	58	75
A	53	64	67
P	43	61	65
N	54	69	74
N	35	48	54

Keterangan :

Kriteria tingkat kecerdasan emosional siswa :

1 – 25 = Tidak Ada

26 – 50 = Rendah

51 – 75 = Sedang

76 – 100 = Tinggi

Pembahasan ini berdasarkan proses dan hasil pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok yang diberikan pada 8 orang siswa kelas X MIA 3 MAN 1 Medan sebagai subjek penelitian. Siswa tersebut dipilih sebagai subjek penelitian. Tindakan berdasarkan hasil pengamatan kondisi awal pada 8 orang siswa dengan menggunakan pedoman observasi yang sudah ada. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti berkolaborasi dengan guru BK MAN 1 Medan . Peneliti berlaku sebagai pelaksana peneliti sedangkan guru BK sebagai kolaborator dengan menjadi pengamat selama berlangsungnya kegiatan pelaksanaan tindakan layanan.

Alasan peneliti melakukan penelitian tindakan pada 8 orang siswa kelas X MIA 3 MAN 1 Medan dikarenakan dua alasan. Pertama, mengacu kepada guru BK MAN 1 Medan, memberikan data bahwa kelas tersebut ada beberapa siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Kedua, mengacu pada siswa yaitu melalui layanan bimbingan kelompok kondisi awal, di mana melalui hasil bimbingan kelompok kondisi awal tersebut ditemukan siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, dan tinggi. Rendahnya, kecerdasan emosional siswa karena disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu keluarga, hubungan-hubungan pribadi, hubungan dengan teman kelompok, lingkungan, hubungan dengan teman sebaya, dan lain-lain.

Berdasarkan permasalahan tersebut, untuk memperbaiki layanan bimbingan dan konseling serta untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa pada 8 orang siswa kelas X MIA 3 MAN 1 Medan, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas berupa layanan bimbingan kelompok. Pemilihan layanan bimbingan kelompok sebagai tindakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa, dikarenakan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu layanan, di mana pada saat pelaksanaannya seluruh anggota kelompok saling memberikan masukan, solusi, ataupun bertukar pikiran. Sehingga diharapkan masalah yang terjadi di antara para anggota kelompoknya bisa diselesaikan secara bersama-sama sesuai dengan tingkat usianya.

Berdasarkan analisis deskriptif, persentase kecerdasan emosional siswa pada kondisi awal sebelum diberi tindakan layanan bimbingan kelompok diperoleh hasil persentase dengan nilai sebesar 62,5% dengan 5 siswa memiliki katagori rendah, siswa yang memiliki kecerdasan emosional sedang sebesar 25% dengan 2 siswa memiliki katagori sedang, sebesar 12,5% dengan 1 siswa memiliki katagori tinggi.

Maka dari hal tersebut, peneliti bersama guru BK merencanakan pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa. Pemberian tindakan layanan bimbingan kelompok pada siswa bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Teknik pelaksanaan layanan dilakukan dengan 2 siklus yang terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi.

Berdasarkan observasi dan tindakan peneliti bahwa dalam kondisi awal pada siswa nomor urut 1 yaitu kesadaran diri yaitu siswa tidak mau mengakui kesalahan yang pernah ia diperbuat. Sedang pada pengaturan diri siswa tidak terbuka terhadap *significant other*. Motivasi kemampuan diri yaitu siswa kurang mampu memotivasi dirinya dan pasangannya; empati yaitu siswa tidak begitu empati, tidak dapat memahami pasangannya; dan keterampilan sosial yaitu siswa tidak terampil dalam berkomunikasi.

Siswa nomor urut 2 yaitu kesadaran diri yaitu siswa tidak sadar ketika emosinya sedang meningkat ketika menyelesaikan masalah yang ada; pengaturan diri yaitu siswa tidak dapat mengendalikan emosi; memotivasi kemampuan diri yaitu siswa tidak optimis. Siswa nomor urut 3 bagus tetapi perlu pemahaman terhadap siswa agar terus meningkat. Siswa nomor urut 4 yaitu kesadaran diri yaitu siswa tidak mau mengakui kesalahan yang pernah ia diperbuat; pengaturan diri yaitu siswa tidak leluasa ketika berbicara sama pasangannya; empati yaitu siswa tidak begitu empati, tidak dapat memahami pasangannya; dan keterampilan sosial yaitu siswa tidak dapat berkomunikasi dengan baik. Siswa nomor urut 5 yaitu motivasi kemampuan diri yaitu siswa kurang pandai memberi semangat kepada diri dan pasangannya terhadap hasil belajar yang di capai; empati yaitu siswa kurang merasakan apa yang sedang dirasakan oleh pasangannya. Siswa nomor urut 6 yaitu kesadaran diri yaitu siswa tidak mau mengakui kesalahan yang pernah ia diperbuat; pengaturan diri yaitu siswa tidak terbuka terhadap pasangannya; motivasi kemampuan diri yaitu siswa kurang mampu memotivasi dirinya dan pasangannya; empati yaitu siswa tidak begitu empati, tidak dapat memahami pasangannya; dan keterampilan sosial yaitu siswa tidak ada seni dalam berkomunikasi. Siswa nomor urut 7 yaitu kesadaran diri yaitu tidak bisa menahan emosi ketika memiliki masalah; empati yaitu siswa tidak bisa memahami pasangannya. Siswa nomor urut 8 yaitu kesadaran diri

yaitu siswa tidak mau mengakui kesalahan yang pernah ia diperbuat; pengaturan diri yaitu siswa tidak terbuka terhadap pasangannya; motivasi kemampuan diri yaitu siswa kurang mampu memotivasi dirinya dan pasangannya; empati yaitu siswa tidak begitu empati, tidak dapat memahami pasangannya; dan keterampilan sosial yaitu siswa tidak ada seni dalam berkomunikasi.

Dengan masalah-masalah yang terjadi, peneliti melakukan tindakan pada siklus 1 dengan bimbingan kelompok. Di dalam bimbingan kelompok ada beberapa tahapan yang harus dilakukan yaitu tahap perencanaan dimana peneliti merencana pertemuan dengan peserta bimbingan kelompok, tahap tindakan yaitu peneliti memberikan tindakan kepada semua anggota kelompok, dengan memberikan materi mengenai cara mengontrol emosi. Disini peneliti melihat masing-masing respon dari anggota, dan terdapat peningkatan. Siswa nomor urut 1 yaitu kesadaran diri dan empati sudah meningkat, karena sudah dapat melihat kesalahan dirinya dan bisa dapat merasakan apa yang di rasakan pasangannya. Siswa nomor urut 2 yaitu pengaturan diri dan keterampilan sosial sudah meningkat, karena sudah bisa terbuka dengan masalah yang ada dan bisa berkomunikasi dengan baik. Siswa nomor urut 3 bagus tetapi perlu pemahaman terhadap siswa agar terus meningkat. Siswa nomor urut 4 yaitu pengaturan diri, motivasi kemampuan diri, empati sudah meningkat, karena sudah bisa lebih terbuka kepada pasangannya, sudah bisa berempati atau dapat merasakan apa yang

di rasakan pasangannya. Siswa nomor urut 5 yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, dan keterampilan sosial sudah meningkat, karena sudah bisa mengontrol emosi saat menyelesaikan permasalahan. Siswa nomor urut 6 yaitu kesadaran diri dan motivasi kemampuan diri sudah meningkat, karena sudah memahami kesalahan-kesalahan pada dirinya dan dapat memotivasi diri sendiri dan pasangannya. Siswa nomor urut 7 yaitu pengaturan diri, empati dan keterampilan sosial sudah meningkat, karena sudah dapat memberikan kepercayaan kepada pasangannya, dapat memahami perasaan pasangannya dan dapat berkomunikasi dengan baik. Siswa nomor urut 8 yaitu kesadaran diri, dan pengaturan diri sudah meningkat, karena sudah bisa mengontrol emosi saat menyelesaikan permasalahan. Dengan peningkatan pada siklus I, peneliti melakukan pengamatan pada siklus II dengan bimbingan kelompok. Di dalam siklus II masing-masing anggota kelompok sudah meningkat menjadi katagori sedang dan tinggi, sehingga sudah mendapatkan hasil yang ingin dicapai.

Dari tindakan siklus I, diperoleh analisis deskriptif yang bersaal dari proses pengamatan tindakan hasil layanan bimbingan kelompok. Dari hasil pengamatan diketahui, bahwa proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siklus I terlihat ada beberapa siswa yang masih bingung dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok.

Dari proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut berdampak pada hasil deskriptif persentase kecerdasan emosional siswa menghasilkan persentase sebesar 3 siswa persentase 37,5% dengan katagori rendah, 4 siswa memiliki presentasi 50% dengan katagori sedang, dan 1 siswa memiliki presentase 12,5% dengan katagori tinggi. Dari data tersebut, pencapaian kecerdasan emosional siswa pada siklus I ini masih dalam kategori rendah, karena pemberian layanan bimbingan kelompok pada siklus I ini masih terdapat kekurangan-kekurangan dalam proses layanan. Melihat hasil yang diperoleh pada siklus I, masih ada siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Maka dari itu, dilaksanakan tindakan siklus II.

Dari deskriptif tindakan siklus II menunjukkan bahwa proses pelaksanaan layana bimbingan kelompok berjalan lancar dan efektif. Pelaksanaan tindakan secara keseluruhan sesuai rencana dengan waktu sebanyak 90 menit. Di siklus II ini, siswa sangat tertib dari sebelumnya, terlihat aktif dan antusias, namun masih pada kategori sedang.

Dari proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok siklus II ini, berdampak pada hasil deskriptif persentase tingkat kecerdasan emosional siswa. Hasilnya, yaitu 0 siswa memiliki persentase 0% dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pada siklus II ini, kecerdasan emosional siswa yang rendah sudah tidak ada. Di samping itu 7 siswa memiliki

persentase 87,5% dengan kategori sedang dan 1 siswa memiliki persentase 12,5% dengan kategori tinggi.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok. Sebelum diberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok, terdapat 5 dari 8 orang siswa memiliki kecerdasan emosional rendah. Namun setelah mendapatkan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok melalui siklus II, terjadi peningkatan kecerdasan emosional siswa, yaitu dengan terdapatnya 7 siswa memiliki kategori sedang dan 1 siswa memiliki kategori tinggi.

Hal tersebut karena terpenuhinya kecerdasan emosional siswa. Peningkatan kecerdasan emosional siswa secara menyeluruh terjadi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan materi yang dapat dijadikan pelajaran atau masukan untuk siswa tersebut.

Aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu terdiri dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial, dalam layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan.

Peningkatan kecerdasan emosional siswa tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional siswa oleh 8 orang siswa kelas X MIA 3 MAN 1 Medan meningkat setelah memperoleh tindakan berupa layanan bimbingan kelompok. Dengan kata lain, kecerdasan emosional siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Kecerdasan emosional pada siswa berperan penting terhadap serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang dapat melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain, kemampuan pengendalian diri, semangat dan memotivasi diri sendiri, tidak dipengaruhi oleh keturunan namun merupakan konsep yang bermakna dan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk berhasil dalam menghadapi tuntutan dan tekanan dalam lingkungan. Dengan mengetahui kecerdasan emosional remaja dapat mengontrol emosinya, seperti mampu mengidentifikasi serta mendefinisikan perasaan yang muncul, mampu mengungkapkan perasaan, mampu mengelola perasaan, mampu mengendalikan diri sendiri, dan terampil dalam berperilaku.

Bimbingan kelompok adalah salah satu teknik dalam bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada siswa yang dilakukan oleh seorang konselor melalui kegiatan kelompok yang dapat berguna untuk mencegah berkembangnya masalah-masalah yang dihadapi anak. Layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari peneliti/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Dan dengan menggunakan bimbingan kelompok siswa dapat berbagi informasi,

dapat saling berinteraksi antar anggota kelompok dengan berbagai pengalaman, pengetahuan gagasan, ide-ide, yang nantinya diharapkan dapat menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan hasil tindakan yang dilakukan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

Keterbatasan penelitian ini yaitu hasil yang dilakukan selama 2 bulan peneliti belum maksimal, karena masih terdapat kekurangan-kekurangan dalam melaksanakan bimbingan kelompok. Dan waktu 2 bulan tidak cukup untuk melakukan layanan bimbingan kelompok.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dengan terlaksananya kegiatan bimbingan kelompok, maka dapat dilihat hasil yang di peroleh bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa dengan menggunakan aspek-aspek penilaian yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, keterampilan sosial. Gambaran kondisi kecerdasan emosional siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok yaitu pada siklus I mengalami peningkatan sebesar 62,5% sehingga persentase kategori rendah menjadi 37,5%, dalam kategori sedang sebesar 50%. Sedangkan setelah pemberian tindakan layanan bimbingan kelompok siklus II, kecerdasan emosional siswa mengalami peningkatan sebesar 87,5% dengan kategori sedang dengan rincian sebanyak 7 siswa, dan 12,5% dengan kategori tinggi dengan rincian sebanyak 1 siswa. Dengan begitu layanan bimbingan kelompok sangat efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa pada siswa kelas X MIA 3 di MAN 1 Medan. Implikasi hasil

yang dicapai yaitu bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga para siswa benar-benar mengetahui cara pelaksanaan bimbingan kelompok. Dengan terlaksananya layanan bimbingan kelompok dapat melihat peningkatan kecerdasan emosional pada siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

1. Pihak sekolah agar menyediakan sarana dan fasilitas yang mendukung layanan bimbingan dan konseling.
2. Diharapkan guru BK lebih peduli dalam upaya meningkatkan kecerdasan ⁹¹emosional siswa, antara lain melalui layanan bimbingan kelompok. Karena jika mereka mampu mengontrol emosinya dengan baik mereka dapat mengendalikan dirinya sendiri, sehingga hal yang tidak diinginkan tidak akan terjadi. Namun, jika mereka tidak mampu mengontrol emosinya maka, bisa jadi, siswa memiliki kelemahan dalam melakukan adaptasi dan penyesuaian diri.
3. Diharapkan siswa untuk meningkatkan kecerdasan emosional, Karena dengan meningkatkan kecerdasan emosional siswa dapat mengontrol emosinya, seperti mampu mengidentifikasi serta mendefinisikan perasaan yang muncul, mampu mengungkapkan perasaan, mampu

mengelola perasaan, mampu mengendalikan diri sendiri, dan terampil dalam berperilaku.

4. Mengingat bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa maka selayaknya layanan bimbingan kelompok dilakukan secara kontiniu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharismi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suhardjono, dkk. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- El-Hakim,Lukman.2014.*Fenomena Pacaran Dunia Remaja*.Riau: Zanafafa Publishing.
- FKIP UMN. 2015. Pedoman Penelitian Tindakan Kelas Bimbingan Dan Konseling. Medan.
- Goleman, Daniel.2015.*Emotional Intelegence*.Jakarta: PT Gramedia.
- Hurlock, Elizabeth. 2003. *Piskologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Istarani. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*.Medan: Media Persada.
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Prayitno, dan Amti Erman. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rumengan, Jemmy. 2013. *Metodologi penelitian*. Bandung : Cipta Pustaka.

- Salim dan Syahrums. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Penerbit Citapustaka Media.
- Sukardi, Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Suherli. 2007. *Menulis Karangan Ilmiah*. Yogyakarta : Arya Duta.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sukanto, *Sejarah Perkembangan Tes Inteligensi Suatu Sarana Pengungkap Psikologis*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Cokroaminoto, 1984.
- Azwar, Saifuddin , *Pengantar Psikologi Inteligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1966
- Elias, Maurice, j., *Cara-Cara Efektif Mengasuh Anak dengan EQ*, Bandung: Kaifa, 2000
- Arikunto, Suharismi, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Rumengan ,Jemmy, *Metodologi penelitian*, Bandung : Cipta Pustaka, 2013.
- Suherli, *Menulis Karangan Ilmiah*, Yogyakarta : Arya Duta, 2007

Budiarjo, A., *Kamus Psikologi*, Semarang: Dhara Prize, 1987.

Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1994.

Azwar, Saifuddin, *Pengantar Psikologi Intelligensi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.

Atkinson, Rita L., *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 1996

Purwanto, Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999.

Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi* Maumere: Sekolah Tinggi Filsafat Katolik Ledalero, 2000.

Sabri, M. Alisuf , *Pengantar Psikologi Umum dan Pengembangan*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1993.

Sarwono, Wirawan, Sarlito, *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 1982.

Hardy, Marcoln, Steveheyes, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 1988.

Fauzi, Ahmad, *Psikologi Umum* Bandung: Pustaka Setia.

Agustian, Ginanjar Ary, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga, 2002.

Hidayat, Komarudin, *Menyinari Relung-Relung Ruhani*, Bandung: Hikmah, 2002.

Gottman, John, Jon De Claire, *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1990.

Forum Kajian Budaya dan Agama (FkBA),” *Kecerdasan Emosi dan Quantum Learning*”, Yogyakarta: FkBA, 2000.

Responden : Khairunnisa', S.Pd

Peneliti : Alfin Sholah, M.Pd

Penelitian : Selasa 06 Agustus 2016

Berikut ini adalah 4 list pertanyaan mengenai proses pembelajaran matematika mengenai kecerdasan emosional siswa yang diharapkan.

1. Apakah guru BK pernah menyampaikan/memberikan layanan bimbingan konseling yang berkaitan dengan tema kecerdasan emosi?
2. Sampai sejauh mana pemahaman siswa terhadap kecerdasan emosi mereka dalam menyikapi masalah pendidikan khususnya?
3. Masih apakah siswa yang merasa sulit mengontrol atau mengatur emosinya sendiri saat berada di lingkungan sekolah?
4. Masalah apa yang sering membuat siswa tidak mampu mengontrol emosinya di dalam lingkungan sekolah?

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BK MAN 1 MEDAN

Judul Penelitian	: Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Kelas X Di MAN 1 Medan Tahun Ajaran 2016-2017
Tujuan	: Untuk Mengetahui Data Awal Dalam Pengumpulan Data
Responden	: Khairunnisa', S.PdI
Peneliti	: Alfin Siregar, M.Pd.I
Hari/tanggal	: Selasa 09 Agustus 2016

Berikut ini adalah daftar pertanyaan mengenai proses pelaksanaan wawancara mengenai kecerdasan emosional siswa yang berpacaran, yaitu :

1. Apakah guru BK pernah menyampaikan/memberikan layanan bimbingan konseling yang berkaitan dengan tema kecerdasan emosi?
2. Sampai sejauh mana pemahaman siswa terhadap kecerdasan emosi mereka dalam menyikapi masalah pendidikan khususnya?
3. Masih adakah siswa yang merasa sulit mengontrol atau mengatur emosinya sendiri saat berada di lingkungan sekolah?
4. Masalah apa yang sering membuat siswa tidak mampu mengontrol emosinya di dalam lingkungan sekolah?

5. Langkah-langkah apa saja yang pernah dilakukan oleh guru BK untuk memberikan pemahaman kepada siswa akan pentingnya kecerdasan emosi dalam kehidupan mereka?

ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI
TINDAKAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SIKLUS I DAN II

Siklus	Aspek Yang Diamati / Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok																								Skor	Kriteria				
	Tahap Pembentukan								Tahap Peralihan		Tahap Kegiatan								Tahap Pengakhiran											
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3			4	5	6	7
Siklus I	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	60	Baik
Siklus II	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	Baik

Keterangan :

Berdasarkan kriteria penilaian pada tindakan layanan dalam bimbingan kelompok, dikelompokkan menjadi 3 tingkatan kualitas, yaitu:

- 1 - 29 = Kurang Baik
- 30 - 58 = Cukup Baik
- 59 - 87 = Baik

Lampiran

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK (RPLBK)

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MA Negeri 1 Medan
- B. Tahun Pelajaran : 2016/2017
- C. Kelas/semester : X / 1

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 2016
- B. Jam : Jam ke-3/ketiga
Pelajaran/Pelayanan
- C. Volume waktu (JP) : 2 X 45 menit
- D. Tempat Layanan : Ruangan kelas yang tidak digunakan (kosong)

III. MATERI PEMBELARAN

- A. Tema/Subtema : Cara Mengontrol Emosi
- B. Sumber Materi :

IV. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar peserta didik dapat mengontrol emosinya dengan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
- B. Penanganan KES : Untuk menghindari dan mengurangi ketidak mampuan peserta didik dalam mengontrol emosi.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
- B. Kegiatan :
Pendukung

VI. SARANA

Kursi sebagai tempat duduk

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperoleh hal-hal baru yang oleh peserta didik berkenaan dengan :

- A. KES :
- | | | |
|-------------|---|--|
| Acuan | : | Mengetahui cara mengontrol emosi diri |
| Kompetensi | : | Mengetahui tips mengontrol emosi yang baik |
| Usaha | : | Mencari informasi dari berbagai sumber tentang cara mengontrol emosi dan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan serius. |
| Rasa | | Sangat menyenangkan dan bahagia |
| Kesungguhan | | Mencari informasi dari berbagai sumber tentang bagaimana cara mengontrol emosi serta mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan |
- B. KES-T
- Peserta didik yang tidak mengetahui cara mmengontrol emosi yang muncul pada diri sendiri bisa lebih mengetahui cara mengendalikan emosi yang muncul pada diri sendiri, demi terciptanya suatu hubungan interaksi yang harmonis dan saling membutuhkan dan menjaga antar sesama. Sehingga tidak merasa dikecewakan antar sesama.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

1. Tahap Pembentukan

- a. Pimpinan kelompok mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok
- b. Pimpinan memperkenalkan diri, dan selanjutnya diikuti oleh pengenalan masing-masing anggota kelompok.
- c. Berdoa bersama
- d. Pimpinan kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok
- e. Pimpinan kelompok menjelaskan tujuan bimbingan kelompok
- f. Pimpinan kelompok menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- g. Pimpinan kelompok menjelaskan azaas-azas bimbingan kelompok
- h. Pimpinan kelompok memimpin untuk menyanyikan lagu/ permainan dalam bimbingan kelompok

2. Tahap Peralihan

- a. Anggota kelompok diberi waktu untuk merilekskan tubuh setelah seru melakukan tebak-tebakan.
- b. Pimpinan kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya
- c. Pimpinan kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk kesediaannya melakukan kegiatan selanjutnya.
- d. Pimpinan kelompok menjelaskan cara memilih antara topik bebas dengan topik tugas
- e. Pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk menentukan bentuk topik apa yang akan dibahas

3. Tahap kegiatan

- a. Telah ditetapkan topik yang akan dibahas
- b. Pimpinan kelompok menyatakan topik khusus yang akan dibahas
- c. Anggota kelompok diminta untuk mengemukakan masalah yang menyangkut topik tersebut
- d. Berdiskusi tentang masalah yang akan dicari solusinya
- e. Anggota kelompok menetapkan masalah yang akan dicari solusinya.
- f. Membahas secara aktif solusi masalah yang dibahas

- g. Pimpinan kelompok mempersilahkan anggota yang masalahnya dibahas untuk memutuskan solusi yang baik dan sesuai dengan kemampuannya.
 - h. Pimpinan kelompok menyimpulkan topic dan solusi yang dibahas
4. Tahap Pengakhiran
- a. Pimpinan kelompok menyampaikan kegiatan akan berakhir
 - b. Pimpinan kelompok dan anggota kelompok bersama-sama membahas kegiatan lanjutannya
 - c. Pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan pesannya kepada siapa saja, dan secara bergiliran pimpinan kelompok juga melakukan hal yang sama.
 - d. Pimpinan kelompok membuat permainan/bernyanyi
 - e. Pimpinan kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediaannya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
 - f. Berdoa yang dipimpin oleh pimpinan kelompok atau diwakilkan kepada salah satu anggota kelompok yang bersedia
 - g. Bersalaman sesama anggota kelompok dan pimpinan kelompok

5. Penilaian

1. Penilaian hasil

Di akhir proses layanan bimbingan kelompok peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola :

- Apa yang difikirkan
- Apa yang dirasakan
- Bagaimana cara menyikapi
- Apa yang hendak dilakukan
- Bagaimana mereka bertanggungjawab dalam melakukannya

Refleksi tersebut dilakukan secara tulisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul kepada guru BK.

2. Penilaian proses

Penilaian proses dilakukan untuk mengukur efektivitas proses pelayanan.

Medan, Oktober 2016
Diketahui

Guru BK MAN 1 Medan

Guru BK Peneliti

Khairunnisa', S.Pd.I
NIP.

Alfin Siregar, M.Pd.I

A PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK (RPLBK)

IX. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MA Negeri 1 Medan
 B. Tahun Pelajaran : 2016/2017
 C. Kelas/semester : X / 1

X. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Jangka : 2016
 B. Periode : Jam ke-3/ketiga
 C. Volume waktu (JP) : 2 X 45 menit
 D. Tempat Layanan : Ruang kelas yang tidak digunakan (kosong)

XI. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema : Cara Mengendalikan Emosi
 B. Sumber Materi :

XII. TUJUAN/ ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar peserta didik dapat mengontrol emosinya dengan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.
 B. Penanganan KES : Untuk menghindari dan mengurangi ketidak mampuan peserta didik dalam mengontrol emosi.

XIII. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok
 B. Kegiatan Pendukung :

XIV. SARANA

Kursi sebagai tempat duduk

XV. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

Diperoleh hal-hal baru yang oleh peserta didik berkenaan dengan :

- A. KES :
- Acuan : Mengetahui cara mengontrol emosi diri
- Kompetensi : Mengetahui tips mengontrol emosi yang baik
- Usaha : Mencari informasi dari berbagai sumber tentang cara mengontrol emosi dan mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan serius.
- Rasa Sangat menyenangkan dan bahagia
- Kesungguhan Mencari informasi dari berbagai sumber tentang bagaimana cara mengontrol emosi serta mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan
- B. KES-T Peserta didik yang tidak mengetahui cara mmengontrol emosi yang muncul pada diri sendiri bisa lebih mengetahui cara mengendalikan emosi yang muncul pada diri sendiri, demi terciptanya suatu hubungan interaksi yang harmonis dan saling membutuhkan dan menjaga antar sesama. Sehingga tidak merasa dikecewakan antar sesama.

XVI. LANGKAH KEGIATAN

6. Tahap Pembentukan

- i. Pimpinan kelompok mengucapkan salam dan menyapa anggota kelompok
- j. Pimpinan memperkenalkan diri, dan selanjutnya diikuti oleh perkenalan masing-masing anggota kelompok.
- k. Berdoa bersama
- l. Pimpinan kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok
- m. Pimpinan kelompok menjelaskan tujuan bimbingan kelompok
- n. Pimpinan kelompok menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- o. Pimpinan kelompok menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok
- p. Pimpinan kelompok memimpin untuk menyanyikan lagu/ permainan dalam bimbingan kelompok

7. Tahap Peralihan

- a. Anggota kelompok diberi waktu untuk merilekskan tubuh setelah seru melakukan tebak-tebakan.
- b. Pimpinan kelompok menjelaskan kegiatan selanjutnya
- c. Pimpinan kelompok menanyakan kepada anggota kelompok untuk kesediaannya melakukan kegiatan selanjutnya.
- d. Pimpinan kelompok menjelaskan cara memilih antara topik bebas dengan topik tugas
- e. Pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk menentukan bentuk topik apa yang akan dibahas

8. Tahap kegiatan

- i. Telah ditetapkan topik yang akan dibahas
- j. Pimpinan kelompok menyatakan topik khusus yang akan dibahas
- k. Anggota kelompok diminta untuk mengemukakan masalah yang menyangkut topik tersebut
- l. Berdiskusi tentang masalah yang akan dicari solusinya
- m. Anggota kelompok menetapkan masalah yang akan dicari solusinya.
- n. Membahas secara aktif solusi masalah yang dibahas

- o. Pimpinan kelompok mempersilahkan anggota yang masalahnya dibahas untuk memutuskan solusi yang baik dan sesuai dengan kemampuannya.
- p. Pimpinan kelompok menyimpulkan topic dan solusi yang dibahas

9. Tahap Pengakhiran

- h. Pimpinan kelompok menyampaikan kegiatan akan berakhir
- i. Pimpinan kelompok dan anggota kelompok bersama-sama membahas kegiatan lanjutannya
- j. Pimpinan kelompok meminta anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan pesannya kepada siapa saja, dan secara bergiliran pimpinan kelompok juga melakukan hal yang sama.
- k. Pimpinan kelompok membuat permainan/bernyanyi
- l. Pimpinan kelompok mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediaannya mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- m. Berdoa yang dipimpin oleh pimpinan kelompok atau diwakilkan kepada salah satu anggota kelompok yang bersedia
- n. Bersalaman sesama anggota kelompok dan pimpinan kelompok

10. Penilaian

1. Penilaian hasil

Di akhir proses layanan bimbingan kelompok peserta didik diminta merefleksikan apa yang diperoleh dari hasil pembelajaran yang berlangsung dengan pola :

- Apa yang difikirkan
- Apa yang dirasakan
- Bagaimana cara menyikapi
- Apa yang hendak dilakukan
- Bagaimana mereka bertanggungjawab dalam melakukannya

Refleksi tersebut dilakukan secara tulisan, siswa menuliskan refleksi BMB3 terhadap proses belajar yang sudah berlangsung dan dikumpul kepada guru BK.

2. Penilaian proses

Penilaian proses dilakukan untuk mengukur efektivitas proses pelayanan.

Medan, Nopember 2016
Diketahui

Guru BK MAN 1 Medan

Peneliti

Khairunnisa', S.Pd.I
NIP.

Alfin Siregar, M.Pd.I

Lampiran 9

Tips Mengontrol Emosi

Tips Mudah Mengontrol Emosi - Memiliki emosi yang berlebihan terkadang tidak baik bagi kesehatan dan juga kehidupan sosial kita. Terkadang kita harus bisa mengendalikan emosi kita untuk bisa menghindari hal hal yang bisa merugikan kita. Emosi yang berlebihan sendiri bisa membuat kita kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman teman kita . oleh karena itu berikut ini adalah tips mudah mengontrol emosi yang bisa kita lakukan untuk membuat kita menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak mudah terjebak di dalam emosi yang tinggi. Mari kita bahas tipsnya di beberapa poin-poin berikut ini.

Langkah-langkah dalam mengontrol emosi

Poin pertama yang perlu anda lakukan untuk bisa mengendalikan emosi yang berlebihan adalah usahakan untuk mengalihkan perhatian anda ke kegiatan yang lainnya. Seperti contoh apabila anda menemukan sesuatu hal yang membuat emosi anda meledak, anda bisa menahannya dengan cara melakukan olahraga atau melakukan pekerjaan lain. Hal ini akan membuat energi berlebihan di dalam emosi anda tersalurkan.

Poin kedua di dalam *tips mudah mengontrol emosi* adalah usahakan untuk selalu berpikir positif. Hindari pikiran yang tidak penting seperti curiga yang berlebihan. Usahakan untuk lebih cuek dengan hal hal yang sekiranya bisa membuat emosi anda meledak ledak. Hal ini akan memberikan anda kendali atas emosi anda dan anda bisa terhindar dari luapan emosi.

Selanjutnya hal yang bisa anda lakukan di dalam tips mengontrol emosi adalah dengan cara mengontrol nafas kita. Usahakan untuk selalu menghirup udara yang panjang lalu hembuskanlah nafas anda tersebut. Lakukan ini secara teratur pada saat anda merasakan luapan emosi yang berlebihan dan dijamin rasa emosi itu akan segera berkurang dari dalam diri anda.

Nah, beberapa cara di beberapa poin poin di atas akan menurunkan rasa emosi anda dengan mudah. Tentu saja anda juga perlu untuk lebih menjaga diri anda dari perasaan perasaan negatif

karena dengan menjaga hati anda dari perasaan negatif secara tidak langsung anda sudah bisa mengendalikan perasaan emosi anda.

Cara Mengendalikan Emosi

1. Bersikap tenang

Semua orang di dunia ini tidak ada yang sempurna kecuali Tuhan. Setiap orang tentunya memiliki kelebihan dan kelemahannya masing-masing termasuk dalam hubungan asmara. Nah, anda dan pasangan anda tentunya sering melakukan beberapa kesalahan baik itu disadari ataupun tidak disadari. Ketika pasangan anda tidak sesuai dengan keinginan anda, ataupun melakukan kesalahan pastinya anda kesal, merasa ingin marah dan emosi pun meledak-ledak. Tetapi ingatlah mengungkapkan amarah ketika anda sedang kesal kepada pasangan anda bukanlah merupakan jalan yang terbaik karena mungkin hal tersebut akan membuat keadaan tambah panas. Cobalah untuk bersikap lebih tenang ketika menghadapi amarah. Berfikir rasionalah sambil anda mengingat penyebab anda marah tersebut. Nah, setelah anda merasa lebih nyaman, cobalah untuk selesaikan masalah diantara anda dan pasangan anda dengan baik-baik.

2. Bersikap toleransi

Bersikap toleran ketika sedang bertengkar merupakan taktik yang bagus untuk menenangkan dan mendinginkan suasana yang sedang tegang dan panas. Meskipun anda merasa sangat kesal kepada pasangan anda itu bukan berarti anda bisa meluapkan amarah dengan sesuka hati anda. Cobalah redam amarah anda dengan berkata lembut dan halus kepada pasangan anda. Bersikaplah lebih toleran, sabar dan tempatkan diri anda pada posisi yang tepat.

3. Mengingat hal-hal baik

Ketika sedang marah, pastinya semua orang berfikir dan berbicara dengan hati yang panas, bahkan ada diantaranya beberapa orang yang justru memikirkan hal-hal yang tidak baik akan hubungan asmara yang dijalankannya. Oleh sebab itu, cobalah untuk berfikir positif dengan mengingat semua hal yang baik tentang pasangan anda, misalkan ketika ia selalu ada ketika anda membutuhkan, pengorbanan cinta yang besar kepada anda,

memberikan semua yang anda inginkan dan yang lainnya. Ketika mengingat hal-hal tersebut otomatis hati anda akan menjadi luluh, setelah itu introspeksi diri kenapa anda bisa marah kepada pasangan anda.

4. Jangan ucapkan kata-kata yang dapat memperparah suasana

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa ketika sedang marah maka kita sering sesuka hati meluapkan amarah yang dirasakan dengan mengungkapkan kata-kata yang tidak terkontrol. Nah, hal yang perlu anda ingat ketika sedang marah janganlah sampai mengucapkan kata-kata yang dapat memperkeruh suasana, seperti "kamu selalu begitu" atau "kamu gak pernah mengerti aku" kepada pasangan anda.

Ketika hati sedang panas pun jangan pernah anda mengucapkan bahwa anda benci kepada pasangan anda, ya kerana ucapan seperti itu jstru akan membuat pasangan anda tersinggung yang kemudian akan kembali marah kepada anda, dengan begitu amarah anda bukannya redam malah akan semakin meledak-ledak. Hindarilah kata-kata seperti itu dan berfikirilah kembali sebelum anda akan mengucapkan sesuatu ketika sedang marah.

5. Jangan ngotot

Nah hal inilah terkadang yang bisa membuat hubungan yang sebenarnya sudah baik-baik saja dan marah sudah semakin mereda akan terpicu kembali. Untuk itu, ketika pasangan anda sudah mengaku kesalahannya atau pembicaraan sudah selesai, jangan pernah ngotot untuk menanyakan hal-hal yang masih mengganjal.

6. Melampiaskan kemarahan

Jika amarah dan emosi yang anda rasakan memang benar-benar tidak bisa terbendung lagi, maka anda bisa melampiaskan amarah anda. Namun, hal yang perlu anda ingat janganlah pernah melampiaskan amarah pada hal-hal yang negatif, namun lmpiaskanlah semua amarah anda pada hal-hal yang positif seperti melakukan kegiatan atau hobi yang anda senangi seperti berenang, memasak, membaca buku dan yang lainnya.

7. Pergi bersama teman

Nah cara ini merupakan cara yang sangat ampuh untuk meredakan amarah kepada pasangan. Ketika amarah sedang memuncak cobalah anda ajak teman-teman anda untuk pergi berlibur ataupun hanya sekedar jalan-jalan saja. Ketika pergi bersama teman-teman anda bisa melepaskan pikiran dan kekesalan sejenak. Selain itu, anda juga akan bisa merasa lebih tenang ketika menghadapi masalah.

8. Menunda

Jika anda benar-benar sedang dalam emosi yang memuncak, cobalah untuk menunda pembahasan suatu hal bersama pasangan anda. Pasalnya jika anda memakasakan maka hal itu justru akan memicu sebuah pertengkaran dan emosi anda pun akan semakin memuncak. Tenangkanlah terlebih dahulu diri anda. Jika perlu catatlah hal-hal apa saja yang akan anda bicarakan kepada pasangan anda agar tidak keluar dari topik pembahasan.

9. Ungkapkan yang anda rasakan

Ketika sedang marah cobalah anda katakan semua perasaan dan unek-unek anda kepada pasangan anda dan berhenti untuk menyalahkan dan memojokannya. Jika pasangan anda menanggapi keluhan anda dengan baik maka otomatis amarah yang anda rasakan pun akan meredakan.

Demikianlah cara efektif meredakan amarah kepada pasangan ketika sedang bertengkar. Kesimpulannya, ketika sedang marah pilihlah kata-kata bijak agar bisa meredakan tingkat emosi anda ataupun pasangan anda dan hindari segala macam bentuk kata-kata kasar. Kemampuan mengontrol diri dan mengendalikan emosi dalam memilih kata-kata peredam emosi kuncinya yaitu kesadaran serta kemauan kuat dari dalam diri masing-masing pasangan agar bisa membuat hubungan semakin harmonis dan romantis.

